ANTRENMAN MASKESİ PERFORMANSI ARTIRIR MI?

# MUSCLE & FITNESS®

## HER YERDE CROSSFIT

İŞLEVSEL ARTILAR VE İPUÇLARI

**FITNESS FENOMENİ CASEY CHRISTOPHER**

## 4 SAATTE KASLARINI ÇIKAR!

DAHA AZ ÇALIŞARAK DAHA ÇOK KAS ÇIKAR

## DAMAK KAVGASI

POKE TABAĞI *vs* SUŞİ

## PLAJ KRALLARI

VE YAZ VÜCUDU

## ŞİP ŞAK

Ziyafet

## ELLE YEAH

Karina Elle ve Fitlik Sırları

AĞUSTOS 2018 / SAYI 92
FİYAT 10 TL
ISSN 1309-5706
08
9 771309 570006
muscleandfitness.com.tr
ISSN 1309-5706

NATURE'S SUPREME

# EN DOĞAL HAKKIN

DRCaps™ Patentli Bitkisel Kapsül
%80 Silimarin Oranı
Enginar ve Karahindiba İlaveli
İçerik ve Kalite Onayı*
Ana Bileşen Menşe: Belçika
NATURE'S SUPREME
MILK THISTLE COMPLEX
Maximum Strength Formula
80% Silymarin
Herbal Ingredients
Standardized Extract
30 Herbal Capsules
Bitkisel Kapsül
%99 Saflıkta Doğal K2 Vitamini
Patentli VitaMK7® Bitkisel Kapsül
İçerik ve Kalite Onayı*
Ana Bileşen Menşe: İtalya
NATURE'S SUPREME
VITAMIN K2
with vitaMK7®
100 mcg
Supports Bone Defense & Soft Tissue
K vitamini normal kan pıhtılaşmasına katkıda bulunur.
K vitamini normal kemiklerin korunmasına destek olur.
30 Herbal Capsules

* Yeditepe Üniversitesi Ar&Ge ve Analiz Merkez Laboratuvarları Tarafından test edilip, içerik kalitesi onaylanmıştır.

naturessupreme naturessupreme naturessupreme www.naturessupreme.com

NATURE'S SUPREME

### DOĞALLIK

En yeni ve en sağlıklı teknolojileri kullanıyor, ürünlerimizde katkı maddesi, suni boya veya koruyucuya yer vermiyoruz.

### HAM MADDE

Tüm ham maddelerimiz ithal olup, Quali® logomuz vitaminlerimizin üretim tekniği olarak patentli teknolojilerle elde edilmiş ve etkinliği kanıtlanmış olduğunu belirtmektedir.

### ÜRETİM

GMP (Food Grade), ISO ve Helal sertifikalarına sahip tesislerde yüksek kalite standartlarında üretim yapıyoruz.

### TEST & ANALİZ

Ürünlerimizi Yeditepe Üniversitesi YÜ-AGAM Ar-Ge ve Analiz Merkez Laboratuvarları'nda test edip, içerik kalitesini onaylatıyoruz.

### SATIŞ NOKTALARI

Türkiye'nin en seçkin satış noktalarında sizlerleyiz.

YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ
AR&GE VE ANALİZ MERKEZ LABORATUVARLARI
YÜ - AGAM

**Tüm Nature's Supreme ürünleri**
**Yeditepe Üniversitesi YÜ - AGAM tarafından test edilip, içerik kaliteleri ve beyan doğrulukları onaylanmıştır.**

## Doğanın En İyileri
## Yeni Ürünleriyle

NATURE'S SUPREME
CALCIUM with VITAMIN D3
Helps Support Bones, Teeth & Muscle Function
60 Tablets
NATURE'S SUPREME
MILK THISTLE COMPLEX
Maximum Strength Formula
• 80% Silymarin
• Herbal Ingredients
• Standardized Extract
60 Herbal Capsules
NATURE'S SUPREME
VITAMIN K2
with vitaMK7
100 mcg
Supports Bone Defense & Soft Tissue
K vitamini normal kan pıhtılaşmasına katkıda bulunur.
K vitamini normal kemiklerin korunmasına destek olur.
60 Herbal Capsules

Detaylı bilgi için,

www.naturessupreme.com

# AĞUSTOS 2018

SAYI 92

## HER SAYIDA

6 **EDİTÖRDEN**
122 **SON SÖZ**
124 **SOR**

## ÖNE ÇIKANLAR

68 **Plaj Kralları**
En iyi plaj vücutları.

72 **Plaja Hazırım**
Kumda çalışın.

80 **4 Saatlik Antrenman Haftası**
Haftada iki kez ağırlık kaldırın.

90 **Kasburger**
Tatmin eden hamburgerler.

96 **Her Salonda CrossFit**
Her salonda yapılabilen etkili WOD'lar.

104 **Ella YEAH!**
Model Karina Elle göz dolduruyor.

114 **Şip Şak Ziyafet**
Çabuk ve sağlıklı üç yemek.

## BÖLÜMLER

**16 SINIR**
Arnold ile zihin açısı üzerine; spor efsanesi Bo Jackson ile kişisel rekorları üzerine; Astros forveti Justin Verlander ile 35'inde fit kalma üzerine; IFBB pro bikininin parlayan yıldızı.

**28 ANTRENMAN**
Ağırlık kaldıran erkekler için en iyi esneme hareketleri; single-arm V-sit press hareketi hem baklava gem üçgen vücut yapıyor; 20 tekrarlı squat challenge.

**55 BESLENME**
Birkaç malzemeyle lezzetli yemekler hazırlayın; protein ve lezzet zengini salata; fıstık ezmesinin en lezzetli beş hali.

## KAPAK ÖYKÜSÜ

8 **Sahnede Makas Payı**
Fitness dünyasının yükselen yıldızı Casey Christopher IFBB pro card sahibi tek kuaför.
çıkmış bir fizik yaratın.

## KAPAKTA

**CASEY CHRISTOPHER** /// Fotoğraflar **Per Bernal**

Açılıyor!
5.
LEVENT
Kurucu üyelik avantajları için hemen arayın!

Gym Cardio • Free Weight • Aerobik Studio • Pilates Reformer • Spinning Studio • Crossfit
Yarı Olimpik Kapalı Havuz • Sauna • Buhar • Güneşlenme Terası • Amatrra Spa • Otopark

**0212 935 80 00**

Pasifik
FITNESS

**5. LEVENT**
15 Temmuz Şehitler Caddesi, 5. Levent Çarşı, No 87, TEM Alibeyköy Kavşağı, Eyüp / İstanbul

pasifikfitnessturkey

# OYUNA KATIL

## Kuytuda köşede saklanmaya devam ederseniz başaramazsınız.

Fitness meraklılarının en sevdiği mevsim yazdır çünkü yıl(lar) boyunca durmadan çalışarak inşa ettikleri fiziği gözler önüne serebilecekleri en güzel zaman budur. Onları görenler ise kibirli ya da boş olduklarını düşünürler. Ancak çoğu zaman bence durum bundan ibaret değil. Yediklerine içtiklerine müthiş bir kararlılıkla dikkat eden fitness meraklıları için bu mevsim, sahip oldukları disiplinin ve azmin kutlaması gibidir; başardıklarını göstermek isterler. Hepimizin bu işe başlarken farklı bir hedefi ve isteği olmuştur. Tabii spor yapan herkes kapak yıldızımız IFBB Pro Lig atleti Casey Christopher kadar iyi olamıyor. Casey'nin sahip olduğu vücut çoğumuz için bir ilham ve motivasyon kaynağı olması gerekirken, güvendiğiniz vücudunuzu ortaya koymaktan doğan o güzel duygular tamamen kişiye özgüdür. İster baklavaları çıkarmak olsun isterse de kas kütlesi geliştirmek, sizin hedefiniz ne ise gereken çabayı göstermeye kararlı olun, aldığınız karara bağlı olun ve başarmak için ihtiyacınız olan her şeye vakit ayırın. Eğer yarın başlarım derseniz başaranlar kulübüne girmeniz biraz gecikebilir. O yüzden bugün başlayın. Hatta şimdi başlayın. Ne istediğinize karar verin, köşelere sinmekten vazgeçin ve oyuna katılın.

Saygılarımla,
**Güzin GÜZEY**
Muscle & Fitness Türkiye
Editörü

MUSCLE & FITNESS

İMTİYAZ SAHİBİ
Dikey Vitamin Kozmetik ve Gıda Takviyeleri Paz. Tic. A.Ş. adına
**Cömert TAVASLIOĞLU**

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
**Kaan HATİPOĞLU**

BAŞ EDİTÖR
**Altay ŞENGÜR**

EDİTÖR
**Güzin GÜZEY**

GRAFİK TASARIM
**Ayberk MEYDANCI**

KATKIDA BULUNANLAR
**Ali Halis ŞAHİN**

HUKUKİ DANIŞMANLIK
**AV. MURAD GÜDÜCÜ**

REKLAM REZERVASYON VE ABONELİK
**Büyükdere Cad. Dereboyu Sok. Zağra İş Merkezi**
**B Blok No:1 Maslak/İstanbul**
**Telefon: 0212 798 28 40**
**Faks: 0212 798 20 63**

MATBAA VE BASKI
**Uniprint Basım Sanayi ve Ticaret A.Ş.**
**Ömerli Mah. Hadımköy-İstanbul Cad. No: 159**
**34555 / İstanbul-Türkiye**
**Telefon: 0212 798 28 40 pbx**
**Faks: 0212 798 20 63**
**www.apa.com.tr**

DAĞITIM
**Dikey Vitamin Kozmetik ve Gıda Takviyeleri Paz. Tic. A.Ş.**

ISSN
**ISSN 1309-5706**

**Muscle & Fitness, American Media, Inc. lisansı altında kullanılır.**
**Copyright© 2015 American Media. Tüm hakları saklıdır.**
Bu dergide yayınlanan tüm bilgiler, antrenman ve diyet programları Muscle & Fitness'ın taahhüdü altında değildir. Bunlar, uzmanların önerileri ve yazıda adı geçen profesyonellerin uyguladığı programlardan ibarettir ve hiçbir koşulda bir doktorun ya da sağlık uzmanının tavsiyesi yerine geçmezler. Dergide yer alan bilgilerin doğruluğundan ve güncelliğinden Muscle & Fitness sorumlu değildir. Herkesin fizyolojik, biyolojik ve metabolik yapısı farklı olduğu için, dergide yer alan tüm bilgilerin bizzat uygulanmadan önce konusunda uzman olan kişilere danışılması önerilir. Doğabilecek fiziksel ya da psikolojik zararlardan Muscle & Fitness hiçbir şekilde sorumlu değildir. Dergide yer alan yazı ve fotoğrafların tüm hakları Muscle & Fitness dergisine; yayınlanan ilan ve reklamların sorumluluğu ise ilan ve reklam sahiplerine aittir. Tüm yazarların ve konuk yazarların görüşlerinin sorumlulukları kendilerine aittir. Muscle & Fitness dergisinde yer alan fotoğrafların ve yazıların izin alınmadan tamamen ya da kısmen kullanılması yasaktır. Muscle & Fitness, basın ve meslek ilkelerine uymayı taahhüt eder.

**DÜNYADA MUSCLE & FITNESS**

Argentina
Australia
Belarus
Bulgaria
Chile
Croatia
Cyprus
Czech Republic
Ecuador
Finland
France
Germany
Gibraltar
Greece
Guatemala
Holland
Hungary
Ireland
Italy
Japan
Kazakhstan
Latvia
Lebanon
Lithuania
Malta
Mexico
New Zealand
Paraguay
Peru
Romania
Russia
Slovakia
South Korea
Spain
Thailand
Ukraine
USA
UAE
United Kingdom
Uruguay
Venezuela

AMI AMERICAN MEDIA, INC.
mpa

The information in MUSCLE & FITNESS is intended to educate.
Do not substitute it for the advice of a qualified health care practitioner.

MULTIPOWER
DOĞRU ANTRENMAN
DOĞRU BESLENME
MULTIPOWER
100% PURE
WHEY
PROTEIN
PREMIUM QUALITY
COFFEE
MULTIPOWER
BCAA 2:1:1
POWDER
PREMIUM QUALITY
6g BCAAs
40 SERVINGS

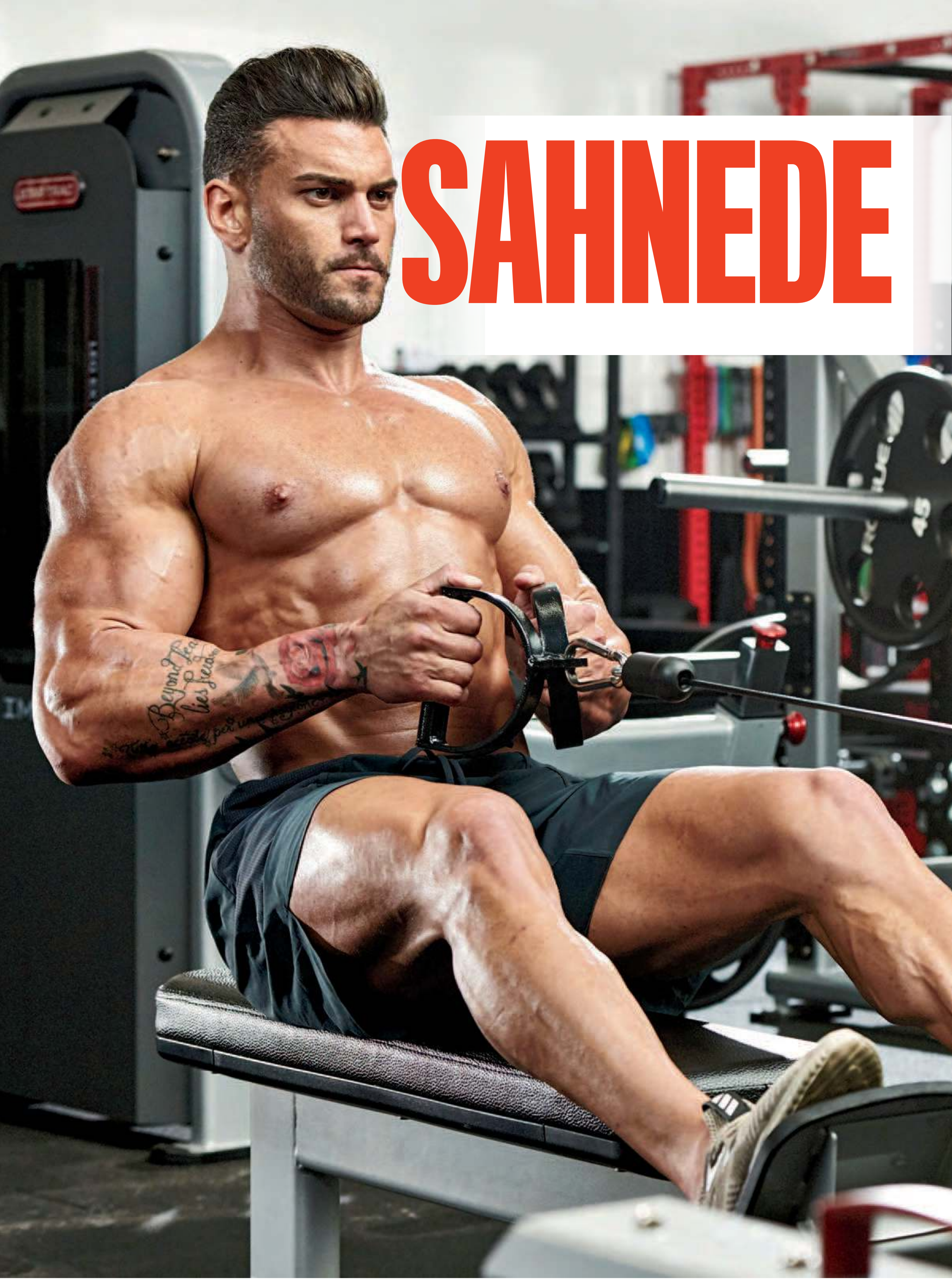
Profesyonellerin Tercihi

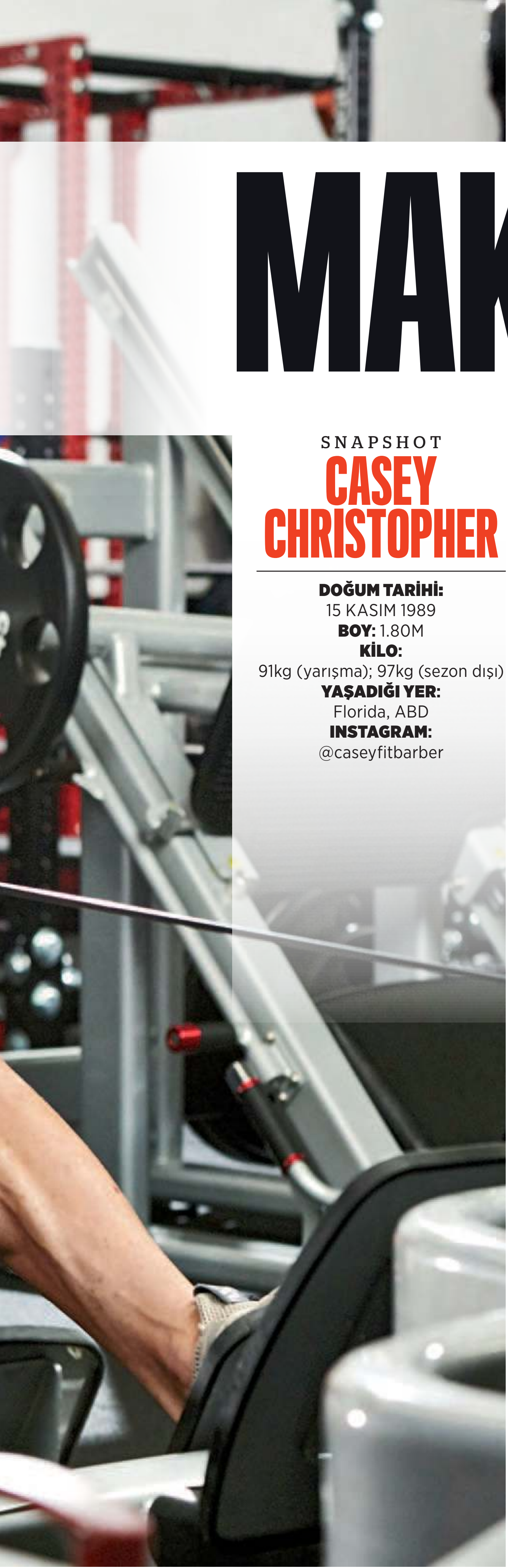
DISTRIBUTED BY

YENİ ELİF
GIDA MAD. SAN. TİC. LTD. ŞTİ.

www.multipower.com.tr

# SAHNEDE


Beyond fear lies freedom
ROGUE
45



# MAKAS PAYI

SNAPSHOT

## CASEY CHRISTOPHER

**DOĞUM TARİHİ:**
15 KASIM 1989
**BOY:** 1.80M
**KİLO:**
91kg (yarışma); 97kg (sezon dışı)
**YAŞADIĞI YER:**
Florida, ABD
**INSTAGRAM:**
@caseyfitbarber

**> IFBB PRO LİG ERKEKLER FİZİK KATEGORİSİNİN YÜKSELEN YILDIZI CASEY CHRISTOPHER** ki kendisi IFBB pro card sahibi tek kuaför olur, atletik geçmişini fitness yıldızlığıyla taçlandırdı. Yıllar içerisinde öğrendiği bilgelik ve hacim odaklı kuvvet programımız sayesinde siz de Christopher'ınki gibi muhteşem bir fizik yaratabilirsiniz.

**YAZAN JIM SCHMALTZ**
**/// FOTOĞRAFLAR PER BERNAL**

**CASEY CHRISTOPHER SPORCU** ki kendisi IFBB pro card sahibi tek kuaför olur, atletik geçmişini fitness yıldızlığıyla taçlandırdı. Yıllar içerisinde öğrendiği bilgelik ve hacim odaklı kuvvet programımız sayesinde siz de Christopher'ınki gibi muhteşem bir fizik yaratabilirsiniz.

Amerikan futbolu, beysbol, basketbol, atletizm de dâhil aklınıza gelecek her spor dalında yarışarak büyüyen 28 yaşındaki atlet en nihayetinde atletik yeteneklerini IFB Pro Lig fizik yarışmalarına kanalize etti ve 2017 NPC Millilerde pro card'ını aldı. IFBB kariyerini asıl mesleği olan kuaförlükle iyi bir dengede yürütmeyi de biliyor. Çocuk oyuncağı sayılmaz ama yılların verdiği tecrübeyle ikisini aynı anda becermeyi öğrenmiş. “Atletizm koçlarımdan biri bana, ‘Beynini dinleme. Sana yalan söyler. Sen vücudunu dinle' demişti” diyor Christopher. “İnsanlar salonda hareket tamamlamaya odaklanıyor. Ama gereken çabayı da gösterirseniz hedeflerinize erişirsiniz ancak.” Uzun lafın kısası: İleriki sayfalarda verdiğimiz Christopher onaylı antrenmanı bu anlayışla uygulayın ve olabileceğinizin en iyisi olun.

CASEY CHRISTOPHER

# YAZ FİZİĞİ ANTRENMANI

Yazan Kevin Gray /// Antrenman Matt Pudvah, C.S.C.S.

## HACMİ YÜKSELTİN

»Manchester Athletic Club spor kulübünün baş kuvvet koçu Matt Pudvah tarafından hazırlanan program ağırlık yerine hafta hafta tekrar sayısını yükselterek çalışmanızı sağlıyor. **"DAHA YÜKSEK MİKTARDA BASKI BİRİKMESİYLE VÜCUT KENDİNİ ADAPTE OLMAYA ZORLAYACAKTIR"** diyor Pudvah. Ayrıca ağırlığı değil de set sayısını yükseltmek vücudunuzu da çok yıpratmayacaktır. Kuvvetiniz yine gelişecek ama eklemlerinize de büyük bir iyilik etmiş olacaksınız. **PROGRAMIN DÖRT HAFTASINI TAMAMLAMA NOKTASINA GELDİĞİNİZDE ÜST VÜCUT HAREKETLERİNE 2,5 KG, ALT VÜCUT HAREKETLERİNE DE 4 KG EKLEYİN** ve döngüyü tekrarlayın. 2-3 döngüde bir ara vermeyi unutmayın.

»**TALİMAT:** Ana hareketlerde tek tekrar maksimumunuzun (1RM) %80'ini kullanıp sekiz tekrar tamamlayabileceğiniz ve ek çalışma için artı iki tekrar daha yapabileceğiniz bir ağırlık seçin. Yıldız ile işaretlenen hareketlerde ne şekilde ilerleyeceğinizi görmek için (---) sayfadaki set ve tekrar tablosuna bakın. Not: Harfle işaretlenen hareketlerde süper settir.

### HACİM ANTRENMANI

### GÜN 1

| KÜME | HAREKET | SET | TEKRAR |
|---|---|---|---|
| 1 | FRONT SQUAT | * | * |
| 2 | CHINUP | * | * |
| 3A | CABLE ROW | * | * |
| 3B | BULGARIAN SPLIT SQUAT | * | * |
| 3C | PALLOF PRESS | 3 | 8 |

### HACİM ANTRENMANI

### GÜN 2

| KÜME | HAREKET | SET | TEKRAR |
|---|---|---|---|
| 1 | DEADLIFT | * | * |
| 2 | BENCH PRESS | * | * |
| 3A | OVERHEAD PRESS | * | * |
| 3B | SINGLE-LEG CURL | * | * |
| 3C | DOWNWARD CABLE WOODCHOP | 3 | 8 |

### HACİM ANTRENMANI

### GÜN 3, 6, VE 7

DİNLENME (HAFİF AKTİVİTE)

### HACİM ANTRENMANI

### GÜN 4

| KÜME | HAREKET | SET | TEKRAR |
|---|---|---|---|
| 1 | FRONT SQUAT | * | * |
| 2 | CHINUP | * | * |
| 3A | CABLE ROW | * | * |
| 3B | BULGARIAN SPLIT SQUAT | * | * |
| 3C | UPWARD CABLE WOODCHOP | 3 | 8 |

ROGUE
25
25
ROGUE

Stil Teri Groves *Teri Groves*

MATRIX

NEW
FORMULA

# Hareketi hisset...

**Beta Alanin ile güçlendirilmiş formül**

HARD LINE NUTRITION
L-KARNITIN
3000 MG
ENHANCED WITH BETA ALANINE
MATRIX
30 ml

- ✓ **3000 mg** L-KARNITIN
- ✓ **500 mg** BETA ALANIN
- ✓ **500 mg** TAURIN
- ✓ **100 mg** KAFEIN
- ✓ **16 mg** VITAMIN B3
- ✓ **1.4 mg** VITAMIN B6

20'Li
PAKET
109₺

**Kullanım Şekli**

Aktiviteye başlamadan yarım saat önce veya sabah aç karnına 1 porsiyon (30 ml, 1 ampul) olmak üzere günde 1 defa kullanınız.

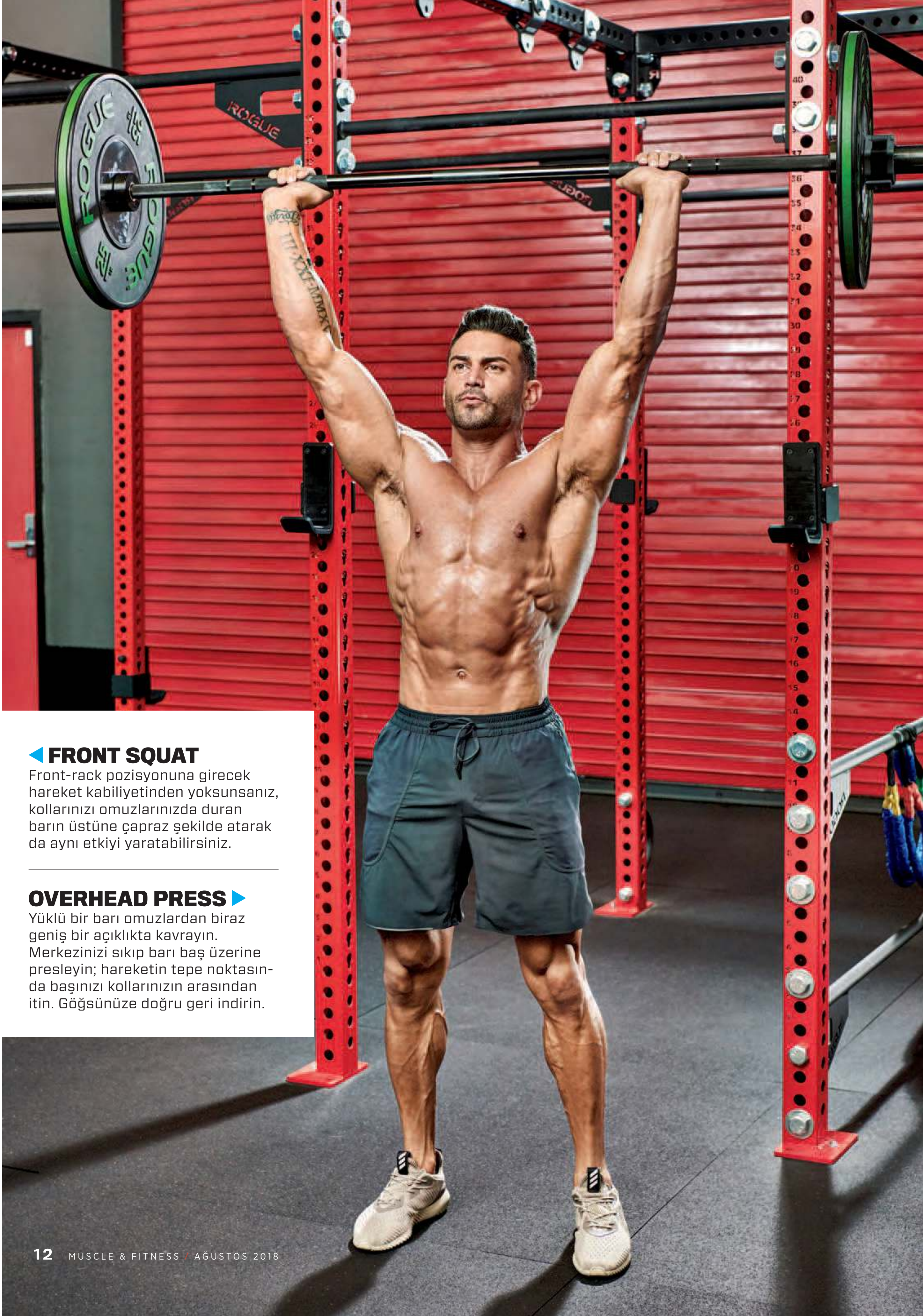
**Uyarı:** İçeriğindeki etken maddelerden dolayı iğnelenme ve kızarma belirtileri olabilir.

BJK 1903

1967

Futbol Takımlarının Tercihi

HARD LINE
NUTRITION



## FRONT SQUAT

Front-rack pozisyonuna girecek hareket kabiliyetinden yoksunsanız, kollarınızı omuzlarınızda duran barın üstüne çapraz şekilde atarak da aynı etkiyi yaratabilirsiniz.

## OVERHEAD PRESS

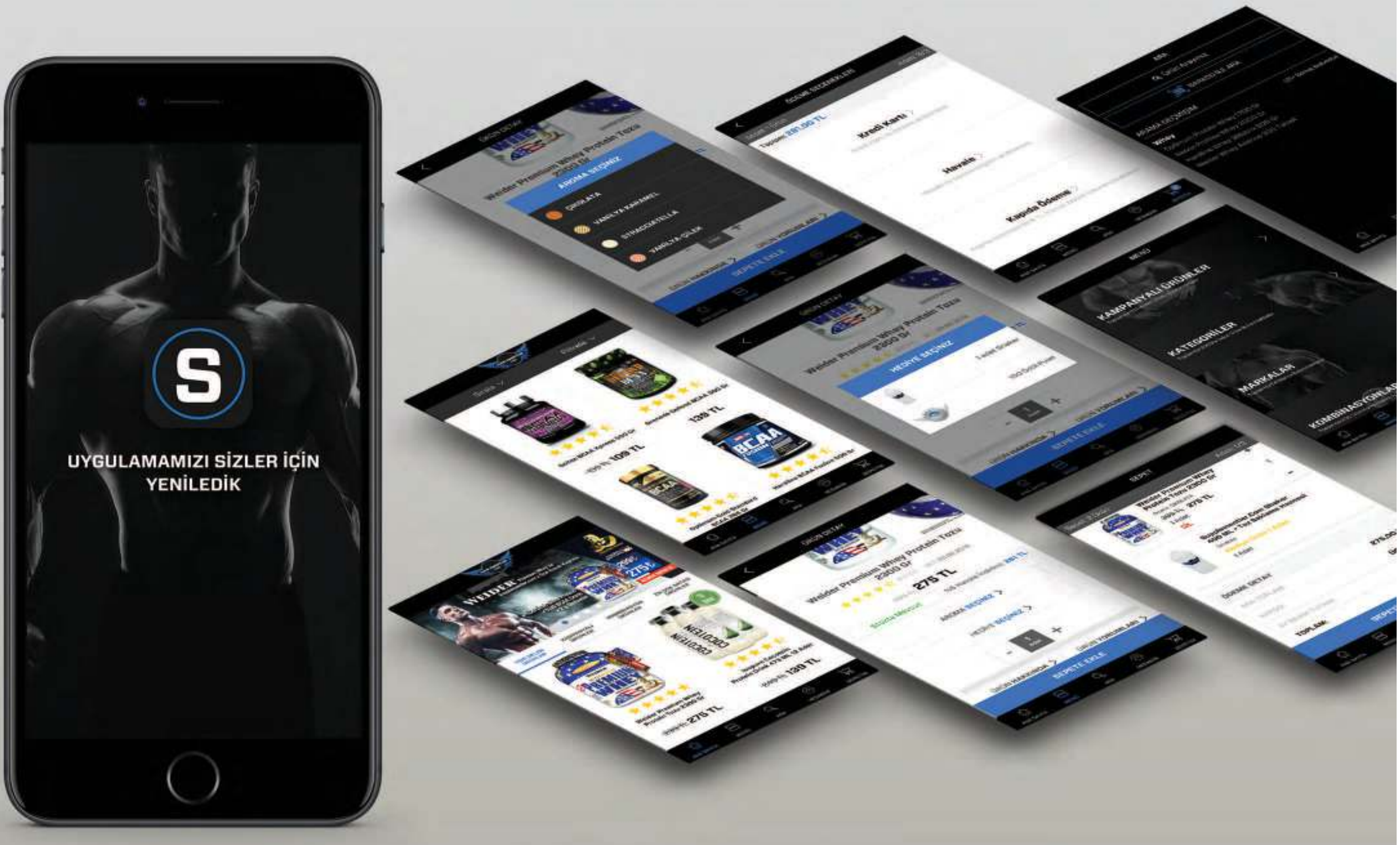
Yüklü bir barı omuzlardan biraz geniş bir açıklıkta kavrayın. Merkezinizi sıkıp barı baş üzerine presleyin; hareketin tepe noktasında başınızı kollarınızın arasından itin. Göğsünüze doğru geri indirin.

SUPPLEMENTLER
.COM

TÜRKİYE'NİN HER YERİNDEN
444 1 FIT
(444 1 348)

MOBİL UYGULAMAMIZI
SİZLER İÇİN
YENİLEDİK!

**Supplementler.com** Her An Cebinde


S
UYGULAMAMIZI SİZLER İÇİN
YENİLEDİK

App Store'dan
İndirin

Google Play
'den İndirin

İstediğin ürüne istediğin an ulaşmak için
uygulamayı **hemen indir!**

HACİM ANTRENMANI

## GÜN 5

| KÜME | HAREKET | SET | TEKRAR |
|---|---|---|---|
| 1 | DEADLIFT | * | * |
| 2 | BENCH PRESS | * | * |
| 3A | OVERHEAD PRESS | * | * |
| 3B | SINGLE-LEG CURL | * | * |
| 3C | KETTLEBELL PULLOVER | 3 | 8 |
| 4A | EZ-BAR SKULL CRUSHER | * | * |
| 4B | REVERSE CURL | * | * |
| 4C | KNEELING LATERAL RAISE | 3 | 8 |

TOPLAM HACİM TABLOSU

## ANA HAREKETLER

| HAFTA | TEKRAR |
|---|---|
| 1 | 15 |
| 2 | 18 |
| 3 | 21 |
| 4 | 24 |

## EK HAREKETLER

| HAFTA | TEKRAR |
|---|---|
| 1 | 24 |
| 2 | 30 |
| 3 | 40 |
| 4 | 48 |

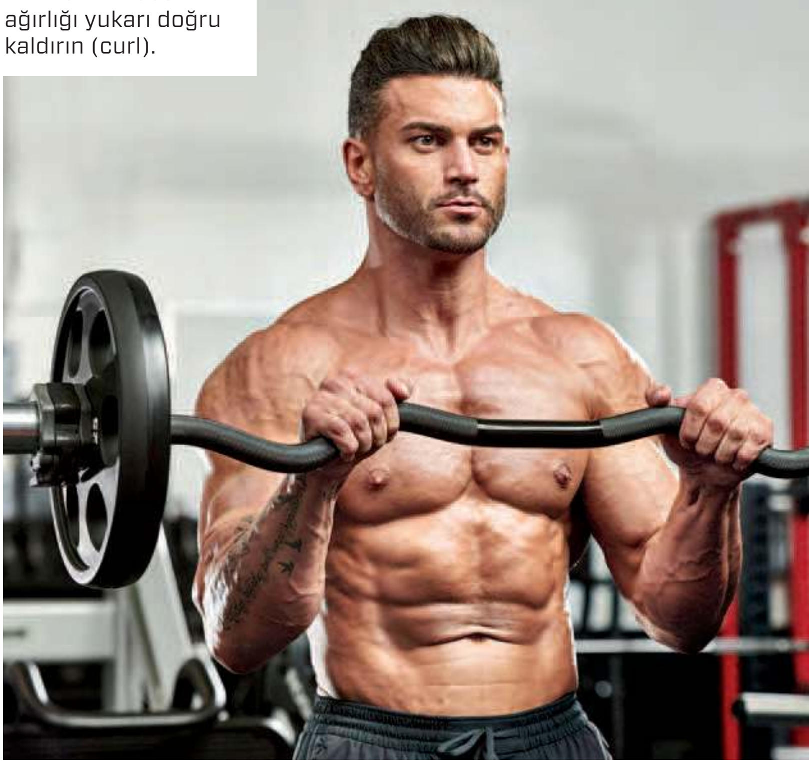
TOPLAM HACİM TABLOSU

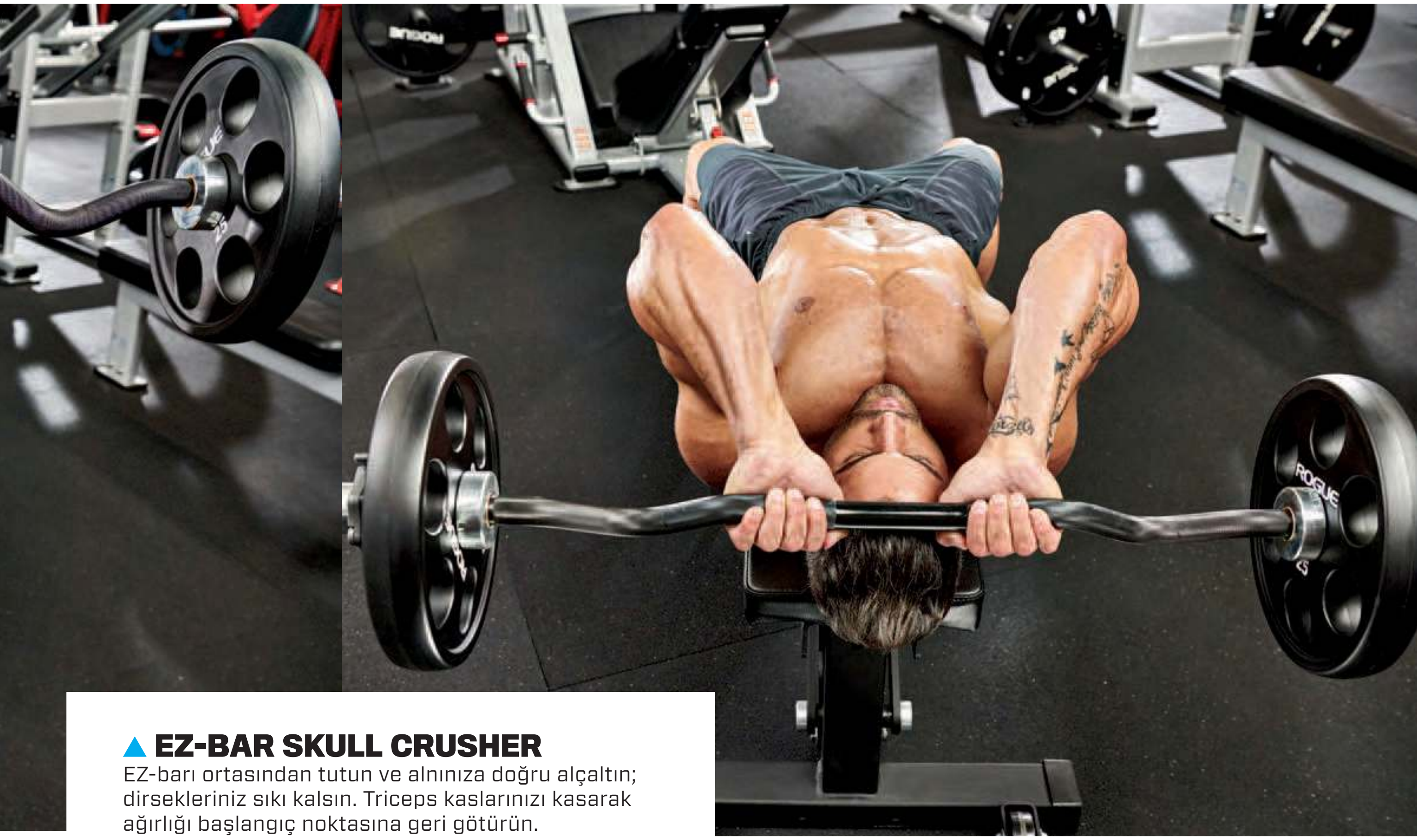
## SET VE TEKRAR TABLOSU

| | HAFTA 1 | HAFTA 2 | HAFTA 3 | HAFTA 4 |
|---|---|---|---|---|
| TEMEL HAREKETLER (1+2) | 5x3 | 6x3 | 7x3 | 8x3 |
| EK HAREKETLER (3+4) | 3x8 | 3x10 | 4x10 | 4x12 |

### ▼ REVERSE CURL

Yüklü EZ-barın orta kısmından kavrayıp avuçları aşağı döndürün. Kollarınızı yanlarınıza yapıştırıp biceps'in kasıldığını hissedene kadar ağırlığı yukarı doğru kaldırın (curl).





### ▲ EZ-BAR SKULL CRUSHER

EZ-barı ortasından tutun ve alnınıza doğru alçaltın; dirsekleriniz sıkı kalsın. Triceps kaslarınızı kasarak ağırlığı başlangıç noktasına geri götürün.

Çekim Yeri: ***Muscle Underground Strength & Conditioning, Chatsworth, CA***

**STAR GÜCÜ**
Avusturyalı Meşe'den zihin-kas tüyoları. **s18**

**FİZİK KİTABI**
Bo Jackson'dan kişisel rekorları ve bisiklet. **s20**

**FIT *M&F'Lİ***
Houston Astros'ın forveti Justin Verlander. **s24**

**DEMİR LEYDİ**
IFBB bikini pro Courtney King'in keskin odağı. **s26**

# SINIR

**HABER, SÖYLEŞİ, SPOR VE DONANIM**

## SKYSCRAPER

SİNEMA

**WWE fitilini ateşlemekten Hızlı ve Öfkeli film serisinin altından alnının akıyla çıkmaya kadar Dwayne Johnson el attığı her işi becermişe benziyor. Şimdi ise karşımıza, dünyanın en yüksek binasında ailesini teröristlerden kurtarmaya çalışan "yüce bir güvenlik görevlisi" rolüyle çıkıyor. Helikopter ateşinden kaçarken, ışınlarla yarışırken ve yanan binanın fena bir boşluğundan atlarken izlediğimiz Johnson'ı en son protez bacağından bir kabloya asılı dururken görüyoruz. Böyle bir fragmanı gördükten sonra "Bu filmi görmem lazım" demeyen var mı?**

CROSSFIT

# BALABAN

## ATAŞEHİR

Barbaros Mah. Begonya Sok.
Nidakule Ataşehir Kuzey No:
34746 Batı Ataşehir İstanbul

Telefon : +90 (216)472-05-55

## LEVENT

Sanayi Mah. Eski Büyükdere Cad.
Silahtaroğlu Sok. No: 7/1 Kağıthane
İstanbul

Telefon : +90 (212)279-10-95

## SUADİYE

Suadiye Park, Plaj Yolu No:18 A Blok
Suadiye 34740 Kadıköy İstanbul

Telefon : +90 (216)463-00-03

## LEFKOŞA

Yüzbaşı Tekin Yurdabak Cad. No : 22
Marmara Ortaköy Lefkoşa

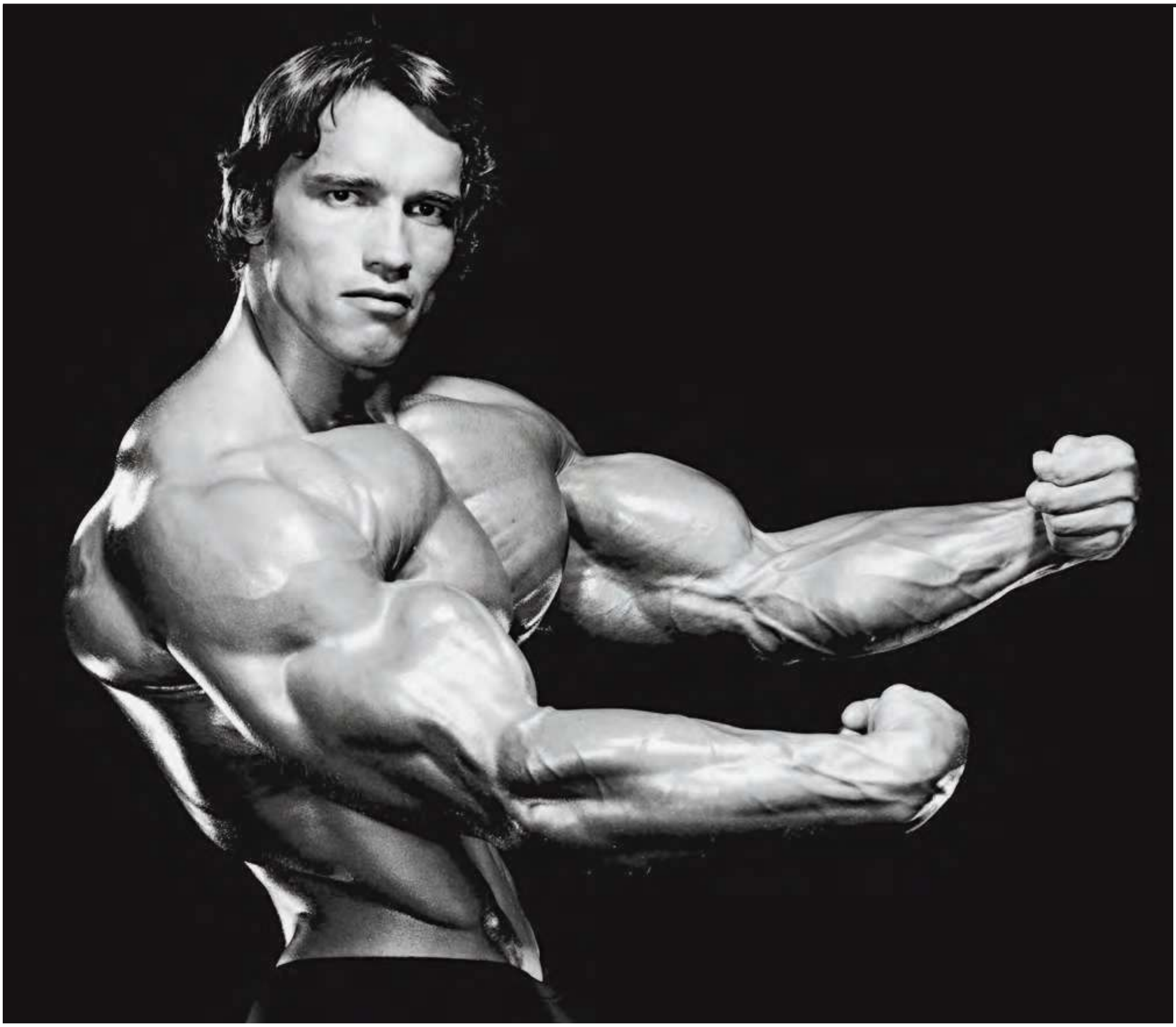
Telefon : +90 (533)888-61-90

WWW.CROSSFITBALABAN.COM

/CROSSFITBALABAN

#bestplace2train4sure

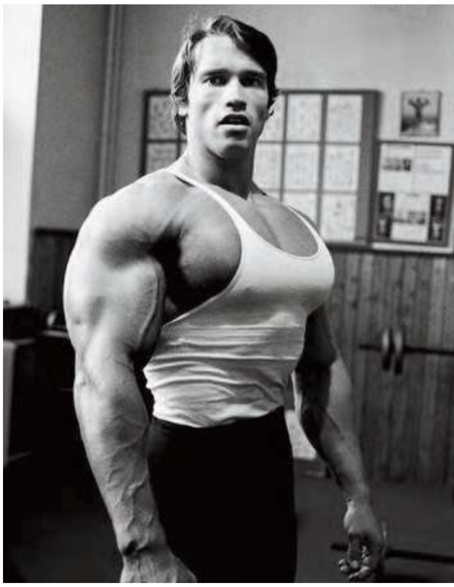
WE DON'T USE MACHINES
WE BUILD THEM



# O BİR DAHİ

## Arnold'ı herkesten iyi yapan, rakiplerinden daha üstün düşünebilmesiydi.

Arnold Schwarzenegger'in fizyolojik üstünlüğüne kanıt arayanların, Pumping Iron (1976) filminde rakibi Lou Ferrigno'yu sahnede her defasında şakacı ama kararlı bir şekilde zihniyle alt etmesini izlemeleri yeterlidir. Antrenman söz konusu olduğunda zihinsel desteğin muazzam bir fark yarattığının tek örneği bu değil elbette. Spor salonunda tamamladığınız her set ve tekrarda beyninizle odaklanarak çalışmayı bir alışkanlık haline getirmeniz gerek. Arnold'ın sözleriyle aydınlatalım: "Bir hareketi yaparken konsantre olur, çalıştırdığınız kaslarınızın büyüdüğünü hayal eder ve zihnen büyümesini emrederseniz, çok daha çabuk sonuç alırsınız. Olmak ve elde etmek istediğiniz formu zihninizde resmetmek hedefinize giden yolda size çok fazla artı sağlayabilir. Ben ne zaman salona gitsem hedeflediğim şeyi zihnimde canlandırarak çalışmışımdır. Bütün setlerin her bir tekrarını yoğun bir konsantrasyon eşliğinde yapmışımdır. Her hareketi hayalimde canlandırmış ve tamamladığım her set ve tekrarı hedefime giden bir adım olarak düşünerek çalışmışımdır." Maçın sonunu hayal etmek, üstelik motive olmakta zorluk çeken kişiler için de müthiş bir güdüleyici görevi görür. "İnsanlar gözlerim kapalı şekilde concentration curl yaptığımı görünce hareketi tamamlamaya odaklandığımı düşünüyorlardı"



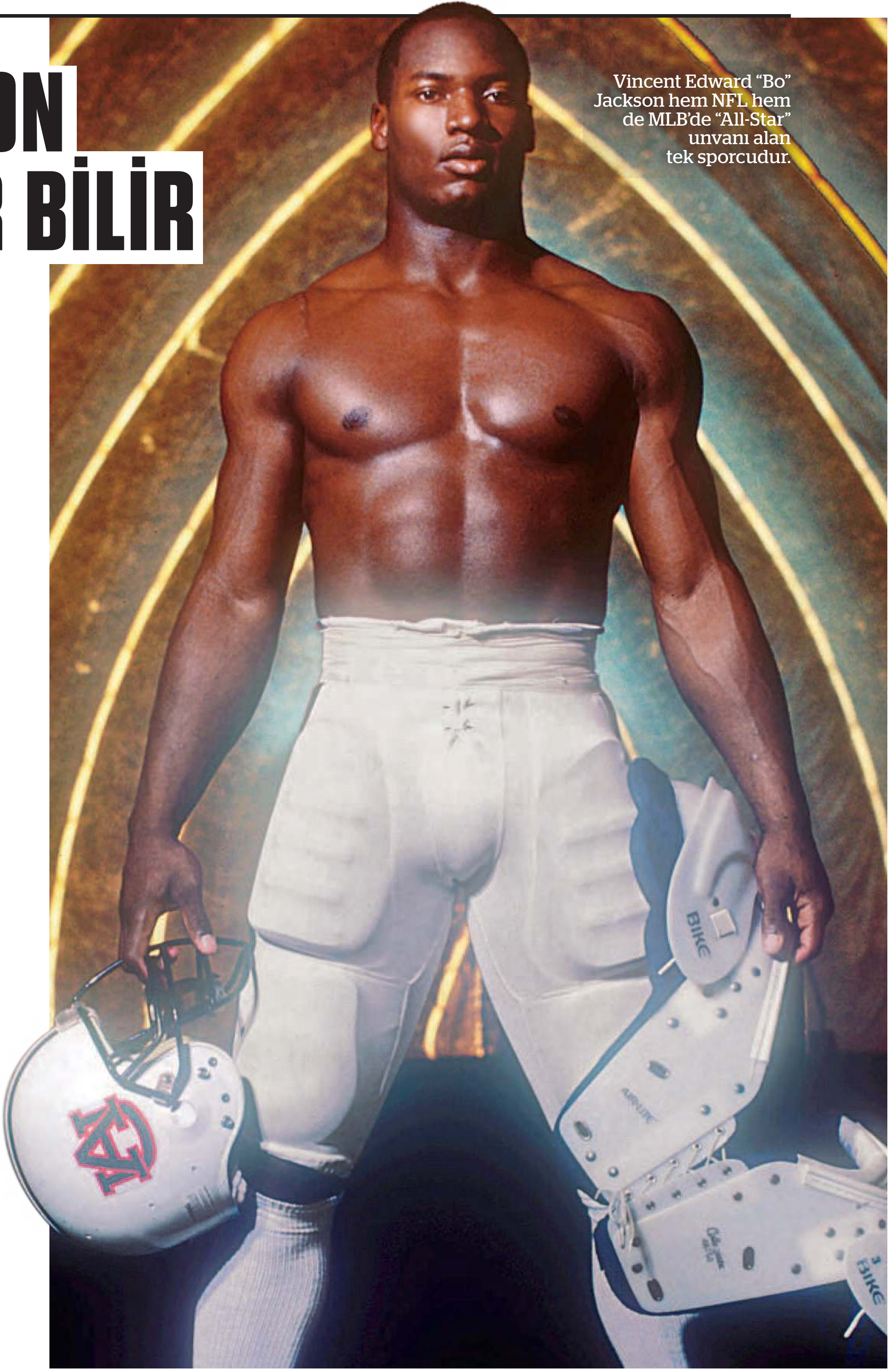
Arnold'ın üstün fiziksel özellikleri bir yana, en önemli silahı zihniydi.

> Arnold negatif insanlardan uzak durmanın, ağırlıklar da dâhil hiçbir şeye veya kimseye karşı yenilgiyi kabul etmemenin ve her antrenmana keskin bir plan ve amaçla girişmenin önemini defalarca vurgulamıştır.

diyor. "Ama ben o sırada aslında bir kas dağı düşünüyorum; 76 santim çapında devasa ve gerçeküstü biceps hayal ediyorum. Kendi kendiniz hipnotize etmek gibi, kasın kendi 'sınırlarının" ötesinde işlev görmesini öngörmek gibi bir şey." Arnold negatif insanlardan uzak durmanın, ağırlıklar da dâhil hiçbir şeye veya kimseye karşı yenilgiyi kabul etmemenin ve her antrenmana keskin bir plan ve amaçla girişmenin önemini defalarca vurgulamıştır. Yani büyük bir arzuyla istediğiniz o kaslara giden yol aslında beyninizi çalıştırmaktan geçiyor. İlaveten, Arnold'ınki gibi bir fizik istiyorsanız, kendisinin bu fiziği işi basit tutarak ve asla yılmadan çalışarak başardığını sakın unutmayın.

Yazan **Steve Mazzucchi**

# BO JACKSON KAS NEDİR BİLİR



Vincent Edward “Bo” Jackson hem NFL hem de MLB’de “All-Star” unvanı alan tek sporcudur.

## NFL ve MLB efsanesi, şimdinin başarılı iş adamı “Bo” ile kuvvette ustalık ve bisiklet üzerine.

### BASIN TOPLANTISI

’Neredeyse hiç ağırlık kaldırmamışımdır ama ben kalıtımsal olarak şanslıyım. Yaz tatili dönüşünde futbol takımı salona gitmek zorundaydı. Böbürleniyorum sanmayın ama antrenörler 197 kiloyla bench bastığımda beni durdurdular çünkü artık bir şey çekmemi istemiyorlardı Şimdiyse sabah klozetin kapağını kaldırırken kaslarımı çekiyorum.

### PEDAL DEVRİ

Artık koşmuyorum. Yapay bir kalçam var ne de olsa, o yüzden yüksek darbeli çalışmalar bana yaramıyor, olabildiğince güçlü kalmam şart. Ben de bisiklete başladım. Böylece bacaklarımı ve akciğerlerimi sağlıklı tutabiliyorum. 122 kiloluk cüssemi yokuş yukarı taşımak hiç kolay olmuyor. Nefret ediyorum.

### HAYIRSEVER BİSİKLET

Bo Bikes Bama, memleketim Alabama’da 2011 yılında meydana gelen ve 400 insanın hayatına mal olan kasırgadan hemen sonra çıktı. Ben herkesin katılabileceği bir şey yapmak istedim ve bisikletten daha iyisi yoktu. Altı yılda 300’den 1.500 bisikletçiye çıktık. Bir milyon dolardan fazla toplanan bağışları da kasırga alarm sistemleri ve kasırgazedeler için sığınak inşasına harcadık.

### İŞ ODAĞI

Hâlâ spor taraftarıyım ama artık beysbol ya da futbol seyretmiyorum. Sadece işime odaklandım ve yeni ortaklıklar arayışındayım.

sporcard

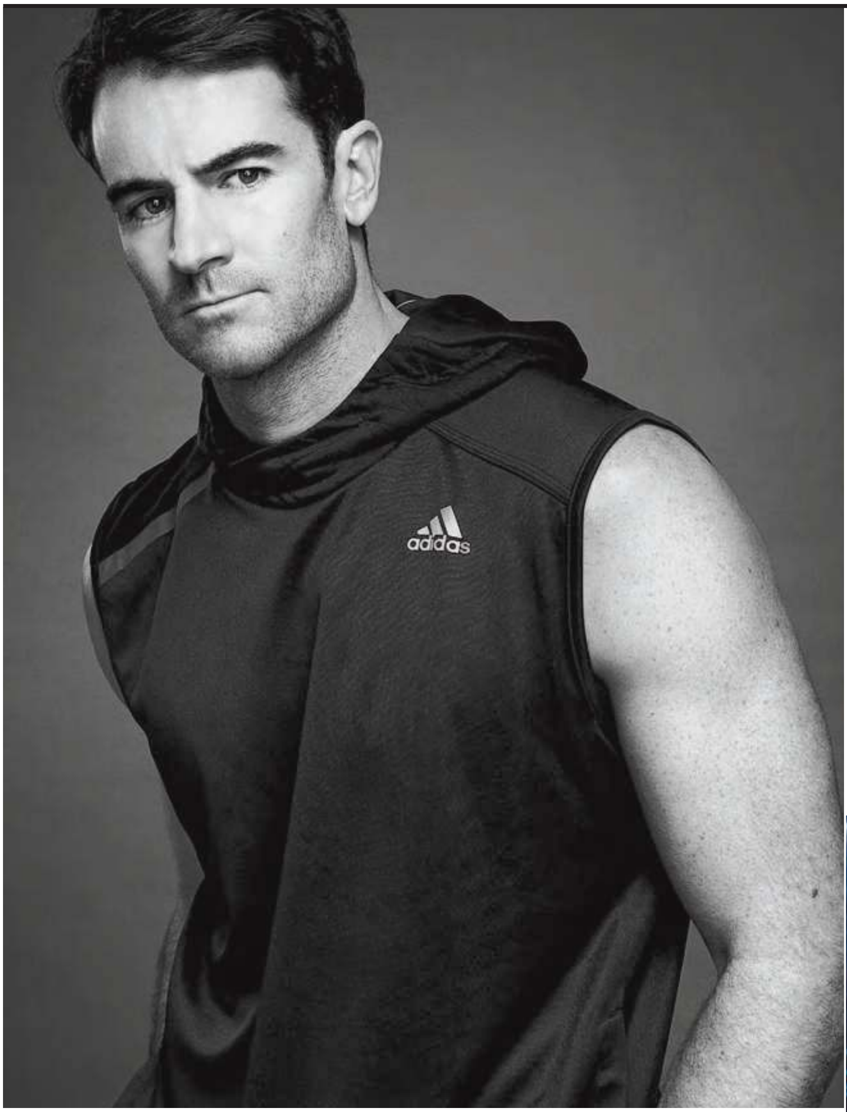
**Sporcard'la**
Spor Yapmanın Keyfi Bambaşka!

**Tek Üyelik** Seçeneğiyle
**150+** Spor Salonuna
**Sınırsız Giriş Yap!**

**Dilediğinde**
**İptal Et!**
**Dilediğinde**
**Dondur!**

www.sporcard.com
0212 276 56 91
info@sporcard.com

Yazan **Kevin Gray**



# EKRAN FİTİ

## Designated Survivor yıldızı **BEN LAWSON** ile “üstsüzken” de özgüven sahibi olmak üzerine.

Ben Lawson her an seksi görünmesi beklenen bir aktör. İkinci sezonu yeni tamamlanan **DESIGNATED SURVIVOR** dizisinde MI-6 ajanını canlandıran oyuncu aynı fiziği 13 Reasons Why dizisinde de izleyiciye göstermişti. Hatta False Profits dizisinde sık sık üstsüz dolaştığı bir apartman yöneticisi rolünde de hayran hayran izletmişti kendini. Bu üç rol zaten motivasyon olarak yeter de artar bile! Ben’in fitness için olmazsa olmazlarını yazdık.

### HIIT ETKİ

Rolün hakkını vermek için Ben ağırlık ve kardiyo çalışmalarından oluşan bir karma uyguluyor. “Ağırlıkçıyım ben” diyor 38 yaşındaki Avustralyalı oyuncu. “Düzenli olarak spor salonuna gidiyorum. Ama eğer bir role hazırlanmam gerekiyorsa yüksek yoğunluklu aralık antrenmanlarına geçiyorum. Aralıklı çalışma kasları ortaya çıkarıyor.”

### ÇEKME VE İTME

Ağırlık kaldırırken Ben squat gibi ağır birleşik hareketlerle antrenmanına başlıyor. Ama programında vücut ağırlığı hareketleri de eksik olmuyor. “Geniş tutuş barfiks demirbaş hareketlerimden” diyor. “Eğer onar tekrarlı üç set yapamazsam fiziğim bozuluyor.”

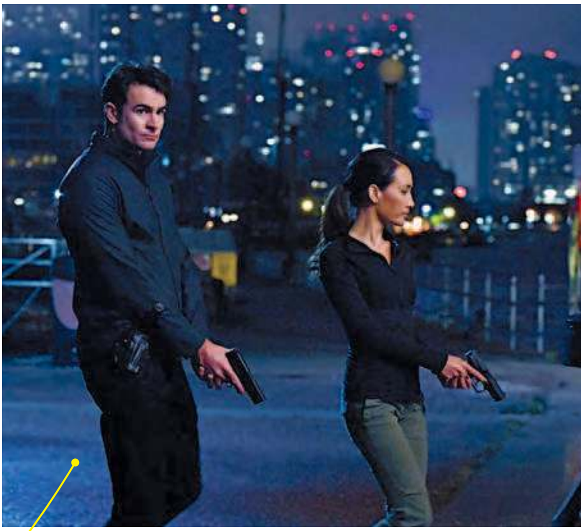
SALON DONANIMI

### BEN’İN OLMAZSA OLMAZLARI

**CASEFILE PODCAST**
“Antrenmanı müziksiz yapamıyorum” diyor. “Çalışırken odaklanmamı kolaylaştıran müzikler ya da podcast programları dinliyorum. Casefile [dava dosyası] podcast programını çok seviyorum mesela. Her bölümünde farklı bir polisiye öykü anlatılıyor.”

**TRX**
“Seyahat halindeyken taşıması çok rahat. Otelde kalacağım zamanlarda kesinlikle yanımda götürüyorum. Hatta arkadaşlarıma hediye olarak aldığım bile oldu.”

**DÜRÜM**
“Protein içeceğim eksik olmaz ama antrenmandan sonra dürüm yemeye de bayılıyorum.”



Fotoğraflar **Mark Veltman**

NUTREVER
Etkin İçerik
Üstün Kalite
50g Protein Bar LOW IN CARB
NUTREVER
Chocolate Toffee Flavour
Xtreme Protein Bar
Made in GERMANY
L 02/2019 D
YUMMY TASTE High Protein Bar
NUTREVER
Coconut Flavour
Protein Pack
Made in GERMANY
L 02/2019 H
SPORTS SCIENCE
UNIQUE SHOT
CARNITINE3000

Profesyonellerin Tercihi

BURSASPOR 1963

Banvit Basketbol Kulübü 1994

K.S.K.

SAKARYA BÜYÜKŞEHİR

YENİ ELİF
GIDA MAD. SAN. TİC. LTD. ŞTİ.

www.nutrever.com.tr

Yazan **Matthew Jussim**

# YAŞLANDIKÇA DAHA İYİ

**JUSTIN VERLANDER** beysbol serisini kazandıktan sonra Kate Upton ile evlenmişti. Şimdi ise, tam 35 yaşında, hayatının en iyi sezonuna hazırlanıyor.

Justin Verlander Detroit Tigers takımında geçirdiği on yılın ardından hayran bırakan bir kariyer sahibi oldu diyebiliriz. İki no-hitter [rakip takımın bir sayı bile yapamadığı maç]. All-Star Oyunlarına altı kez katılım. Bir CY Young Ödülü. Hatta bir AL MVP onuru. 1.95 m boyundaki ve 102 kg ağırlığındaki atlet 2017 yılında Houston Atros takımına transfer olduktan sonra özgeçmişine bir de “Beysbol Oyunları Serisi” şampiyonluğunu eklemiş oldu. Geçtiğimiz Şubat ayında 35'ine basan bir adam için hiç ama hiç fena bir başarı değil. Peki, nasıl oluyor da yaşlandıkça daha da iyi oluyor? “Gençken ham kuvvet üzerine odaklandım daha çok. Şimdi ise hareket kabiliyeti en büyük önceliğim; sezon dışında da bu iki unsuru dengelemek için çalışıyorum” diyor. “Sakatlanma riskini göze alamam.” Justin sezon dışındayken haftanın beş günü işlevsel kuvvet odaklı antrenmanlar yapıyor. “Trap var deadlift, hareket kabiliyeti çalışması, aralıklı antrenman ve sağlık topu atma gibi patlayıcı hareketler yapıyorum” diyor. Sert atış yapabilmesi içinse sıkı bacak ve merkez bölgesi antrenmanları uyguluyor. “İnsanlar, ‘Üst vücudun o kadar büyük değil, nasıl oluyor da o kadar sert vuruşlar yapabiliyorsun?’ diye soruyor” diyor. “Vuruş gücünün kaynağı bacaklar ve merkezdir. Kol sadece kırbacın uç kısmıdır.” Deadlift ve ağır bacak antrenmanları sayesinde Justin belki de Atros takımında da seri şampiyonu olur, ne dersiniz?

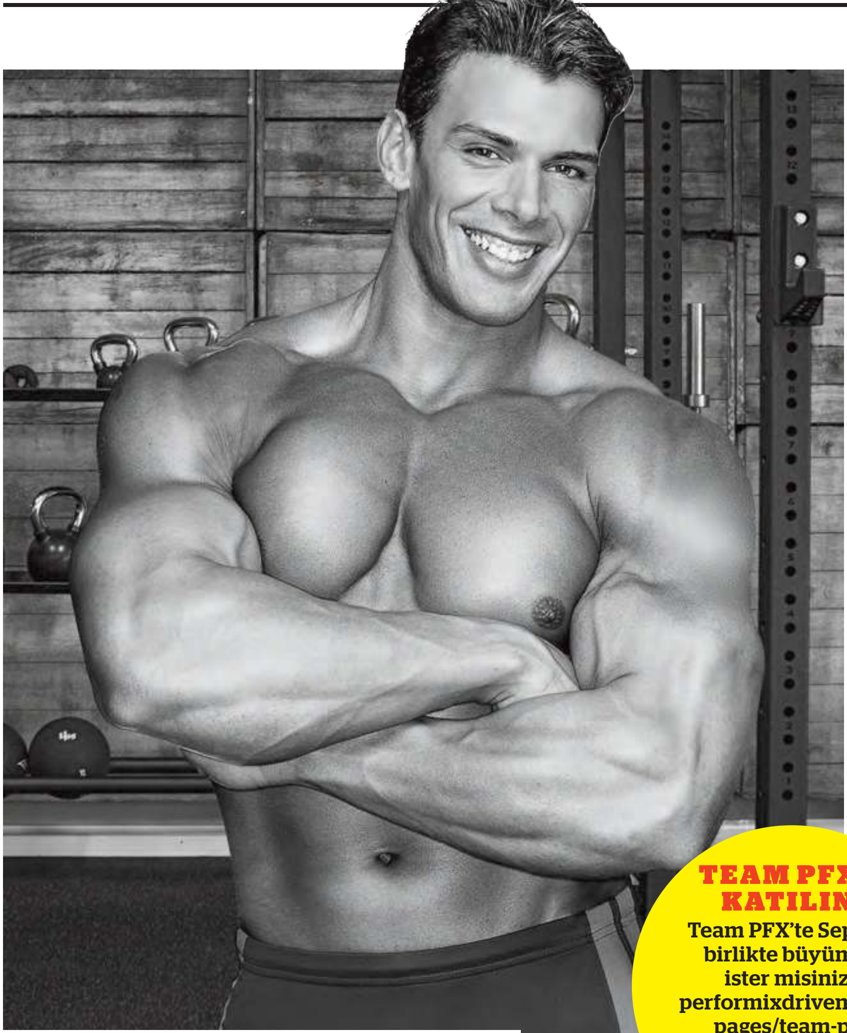
> ARTIK TEMEL ODAĞIM HAREKET KABİLİYETİ.

**ÜNLÜ ÇİFT**

**2013 Yılın Modeli unvanına sahip Kate Upton Sports Illustrated Mayo Sayısı yıldızıdır. Verlander ile Kasım 2017'de evlendiler.**

VERLANDER
35

Yazan ***Steve Mazzucchi***



# FRANK KRALI

## Dokunduğu her şeyi parçalayan fitness ikonu ve yeni Team PFX Kategori Lideri **FRANK SEPE** ile özel bir sohbet.

Tam olarak 90'ların ortası ile 2000'lerin sonları arasında herhangi bir büfenin dergilik reyonunu karıştırdıysanız Frank Sepe'i kesin tanıyorsunuzdur. New York yerlisi Frank, 20'lerinin başlarında piyasaya girdiğinden beri dört M&F kapağı da dâhil yüzden fazla dergiye kapak oldu. Dergilerle yetinmeyen Sepe piyasada elini attığı her işte de başarı göstermeyi becerdi: yarışmalara katıldı, antrenörlük yaptı, kitap yazdı, iş kurdu. Biz de kariyerinin ardındaki sırrı, Performix ile çalışmaları ve tabii ki en iyi antrenman tavsiyeleri için özel bir söyleşi yaptık.

### ÇOCUKLUK İLHAMI

"13 yaşındayken NY Polis Teşkilatında dedektiflik yapan babamın ağırlık kaldırmasını izledikten sonra onu taklit ederdim. Gazete dağıtıcılığından kazandığım parayla Muscle & Fitness ve FLEX gibi dergiler alır, verilen rutinleri uygular ve çalışmalarımı desteklemesi için Joe Weider Mega-Paks ürünlerinden satın alırdım. Fiziğimin değişmeye başladığını fark edince bir daha geri dönmedim."

### KAS BABASI

"Hâlihazırda piyasanın en büyük markalarına ürün, reklam, sosyal medya ve danışmanlık hizmeti veren bir şirketim var. Sonuçlardan gurur duyuyorum. İnsanlar gelip de bana, 'Hayatımı değiştirdin' diyorlar ya, işte o dünyanın en güzel duygusu."

### ÜSTÜN PERFORMIX

"Hem Performix hem de barındırdığı elit fitness takımı TEAM PFX'in parçası olmak beni heyecanlandırıyor. Kazancını arttırmak, tanınırlığını büyütmek, kendine ve diğerlerine güç katmak ve piyasanın lideri olabilmek için olağanüstü bir fırsat sunuyor. Üstelik ürünleri de çok iyi fiyatlara alabiliyorsunuz. performixdriven.com/pages/team-pfx adresine girerek kendinize yer ayırtabilirsiniz. XFIT kodunu kullanarak işinizi büyütmek çok daha kolay!"

**TEAM PFX'E KATILIN!**

**Team PFX'te Sepe ile birlikte büyümek ister misiniz? performixdriven.com/pages/team-pfx adresinden başvuru yapın ve XFIT kodunu kullanın.**

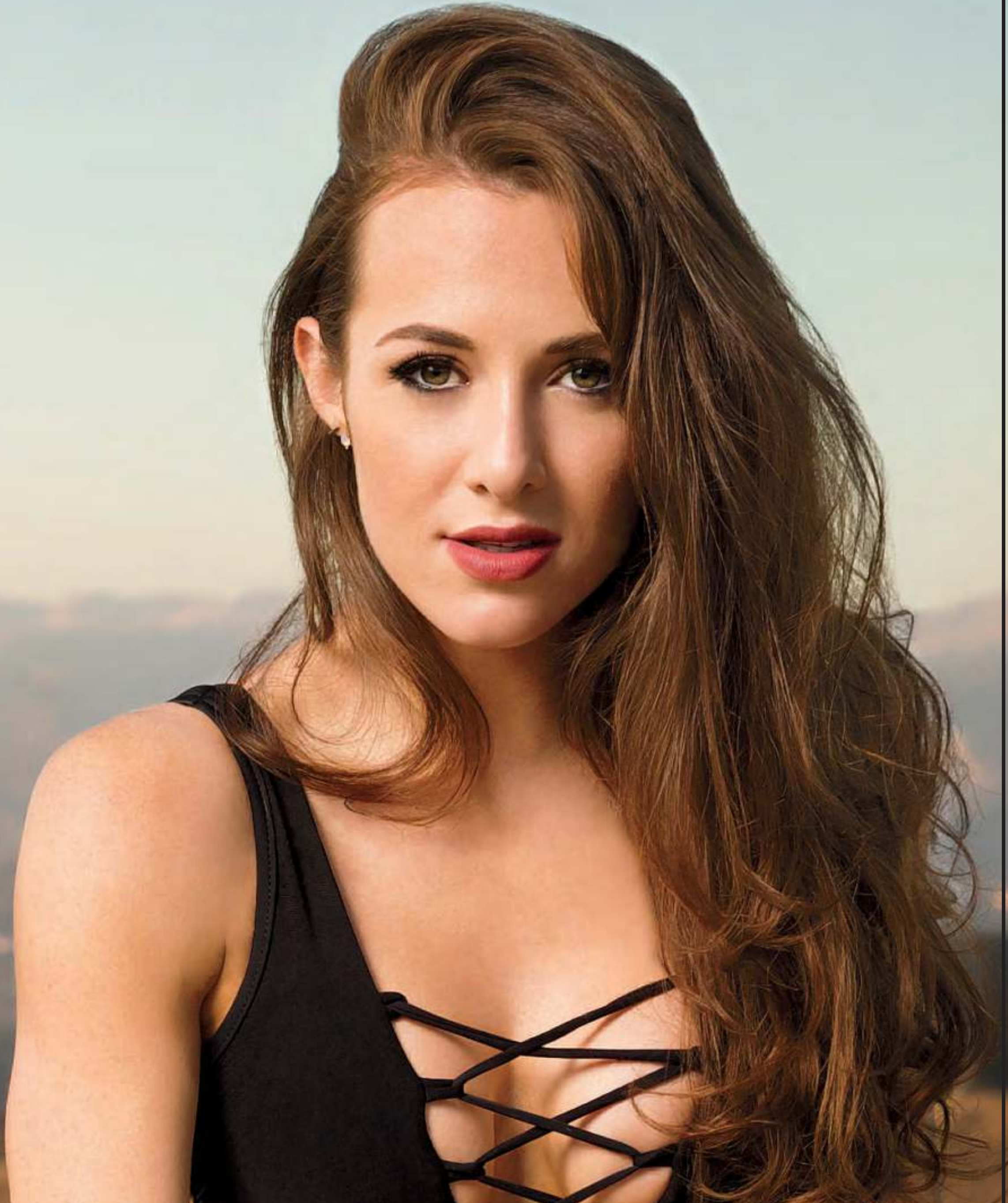
### ANTRENMAN TÜYOLARI

"Bir, vücudunuzda yaratmak istediğiniz değişimleri bir kâğıda yazın ve bu hedefe yönelik kendinize bir program çıkarın. İki, beslenme günlüğü tutun. Üç, size motive tutacak şeyleri belirleyin!"

# KRALLARA LAYIK

## 2016 Bikini O şampiyonu **COURTNEY KING,** iş bitirici kadın kavramının somut örneği.

Hangi spor ya da olay olursa olsun küçük yaşlarından beri hep en önde gelmeye kararlı olan bir kadın Courtney King. Şikago asıllı atlet, “Liseden mezun olduğumda IFBB [Pro Lig] atleti olmaya karar vermiştim zaten” diyor. “Hayatta hiçbir şey gümüş tepside sunulmuyor insana” diyor. “Başarmak istiyorsanız o zaman başarmak için çalışmanız lazım. Ve arzu ettiğiniz her ne ise elde etmek için de gereken zamanı ve çabayı vermeye hazır olmak zorundasınız. Eğer bir iş ahlakınız ve sağlam bir güdünüz varsa başarı zaten kaçınılmazdır.” Courtney başarısının önemli bir unsuru olarak yaptığı fedakârlıkları da sayıyor. Lisedeyken akranları partilere, eğlenceler koşarken o direnmiş. “Genç kızların yapması gereken o faydasız şeylerin hiçbiriyle vakit kaybetmedim çünkü ben nihai hedefime pürdikkat odaklanmıştım” diyor. O fedakârlıkların ve sert antrenmanların meyvesini ise şimdi topluyor. 1.65 m boyundaki ve 55kg ağırlığındaki Courtney 2016 Bikini Olympia şampiyonluğunun yanı sıra başarılı bir sağlık ve fitness koçu da! Ve işinin ehli her koçun hemfikir olduğu



gibi, egzersiz tek başına yeterli olmuyor. “İstediğiniz fiziği elde etmenin kilit noktası beslenmedir” diyor. “Kötü beslenmeyi iyi antrenmanla dengeleyemezseniz sözüne %100 inanıyorum.”

> “BAŞARI, YERİNDEN KALKIP ONU KENDİ ELLERİYLE ALANLARINDIR.”

Yazan **_Ian Cohen_**

Fotoğraflar **_Ian Spanier_**

**AYIN HAREKETİ**
Plaj vücudunu bu hareketle yaratın. **s32**

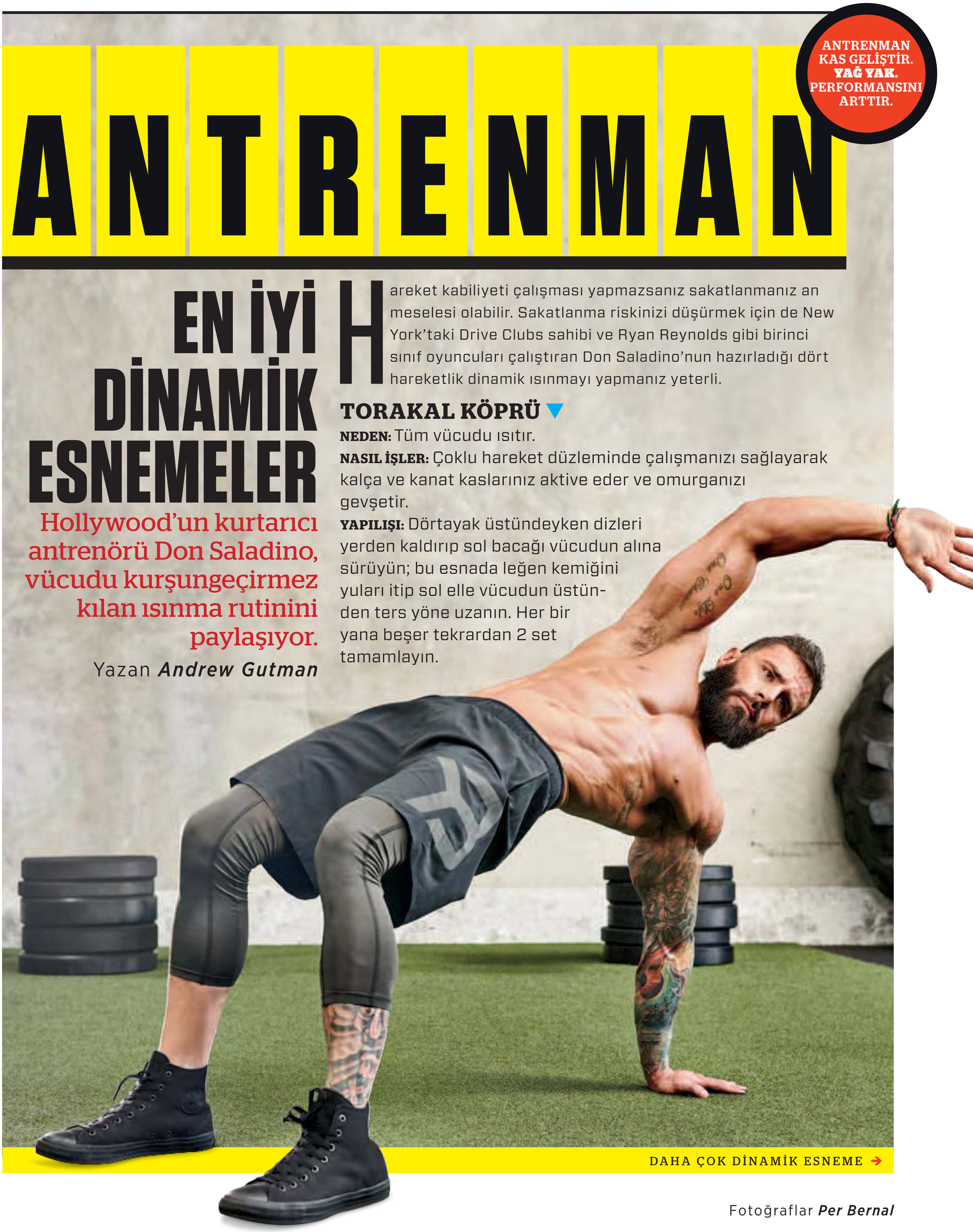
**+40**
Eklem dostu deadlift ile ağrılara veda edin. **s45**

**VÜCUT AĞIRLIĞI**
Daha çok kas için tek ihtiyacınız 10 dakika. **s46**

**CROSSFIT KARMASI**
Bir sonraki WOD için daha iyi bir lunge. **s50**

# ANTRENMAN

ANTRENMAN
KAS GELİŞTİR.
**YAĞ YAK.**
PERFORMANSINI
ARTTIR.



## EN İYİ DİNAMİK ESNEMELER

Hollywood'un kurtarıcı antrenörü Don Saladino, vücudu kurşungeçirmez kılan ısınma rutinini paylaşıyor.

Yazan ***Andrew Gutman***

Hareket kabiliyeti çalışması yapmazsanız sakatlanmanız an meselesi olabilir. Sakatlanma riskinizi düşürmek için de New York'taki Drive Clubs sahibi ve Ryan Reynolds gibi birinci sınıf oyuncuları çalıştıran Don Saladino'nun hazırladığı dört hareketlik dinamik ısınmayı yapmanız yeterli.

### TORAKAL KÖPRÜ ▼

**NEDEN:** Tüm vücudu ısıtır.

**NASIL İŞLER:** Çoklu hareket düzleminde çalışmanızı sağlayarak kalça ve kanat kaslarınız aktive eder ve omurganızı gevşetir.

**YAPILIŞI:** Dörtayak üstündeyken dizleri yerden kaldırıp sol bacağı vücudun alına sürüyün; bu esnada leğen kemiğini yuları itip sol elle vücudun üstünden ters yöne uzanın. Her bir yana beşer tekrardan 2 set tamamlayın.

DAHA ÇOK DİNAMİK ESNEME →

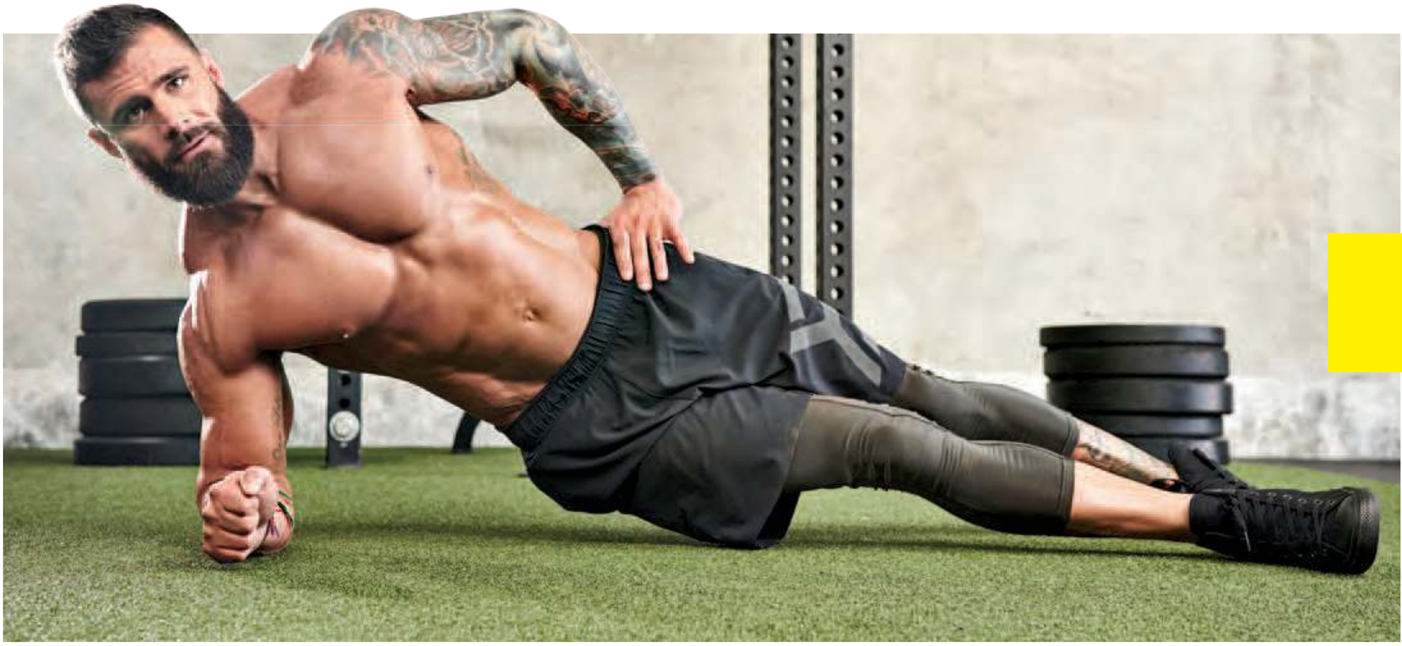
Fotoğraflar *Per Bernal*

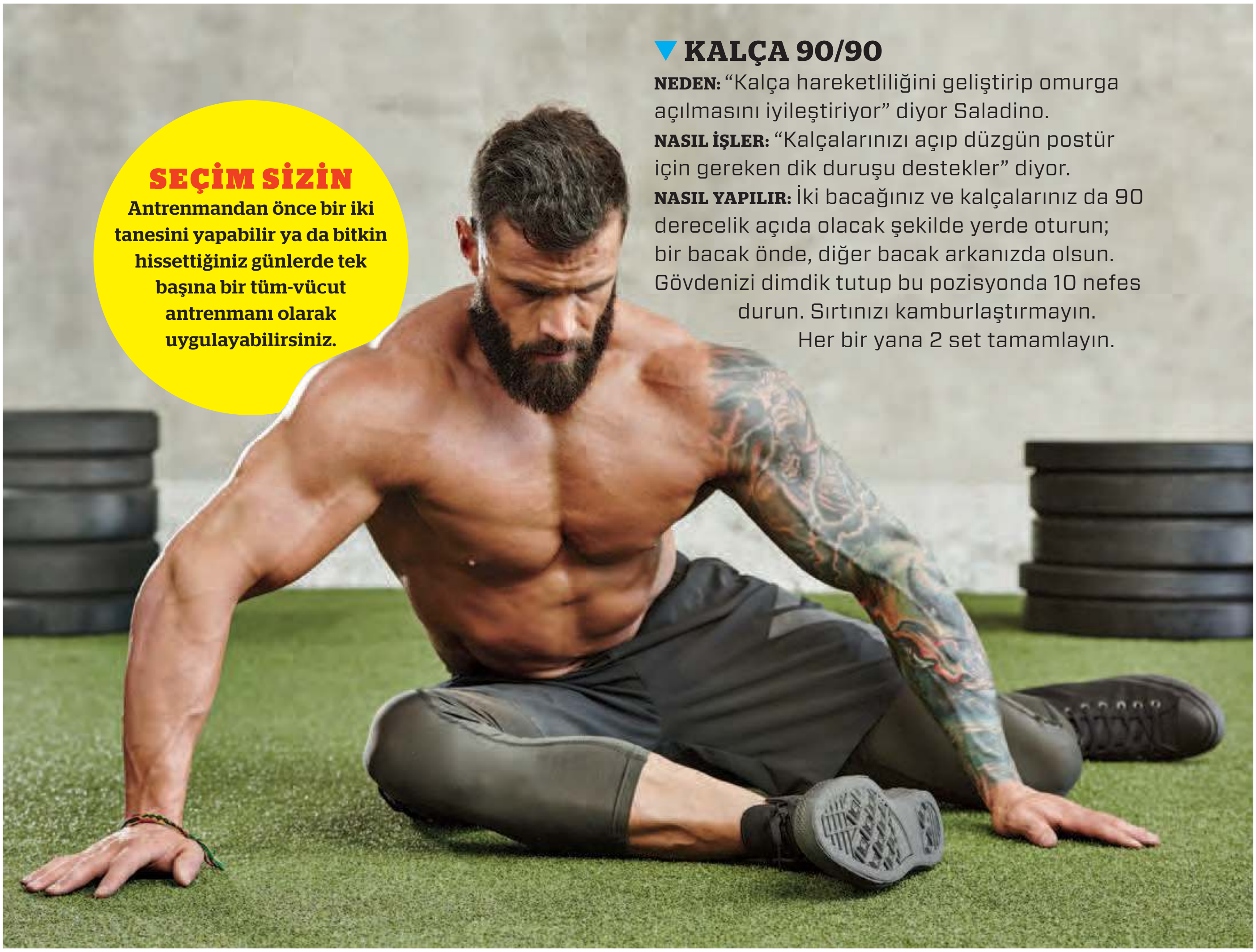
NUTREND®
SAĞLIKLI VÜCUT
FİT GÖRÜNÜM
THERMO
COMPRESSED CAPS
L-TYROSINE, SVETOL®, CAFFEINE, GREEN TEA
60 caps
NUTREND
CARNITINE 3000 SHOT
UNIQUE SHOT
NUTREND
CLA
CONJUGATED LINOLEIC ACID
SOFTGEL CAPS

Profesyonellerin Tercihi

YENİ ELİF
GIDA MAD. SAN. TİC. LTD. ŞTİ.

www.nutrend.com.tr





**SEÇİM SİZİN**
Antrenmandan önce bir iki tanesini yapabilir ya da bitkin hissettiğiniz günlerde tek başına bir tüm-vücut antrenmanı olarak uygulayabilirsiniz.

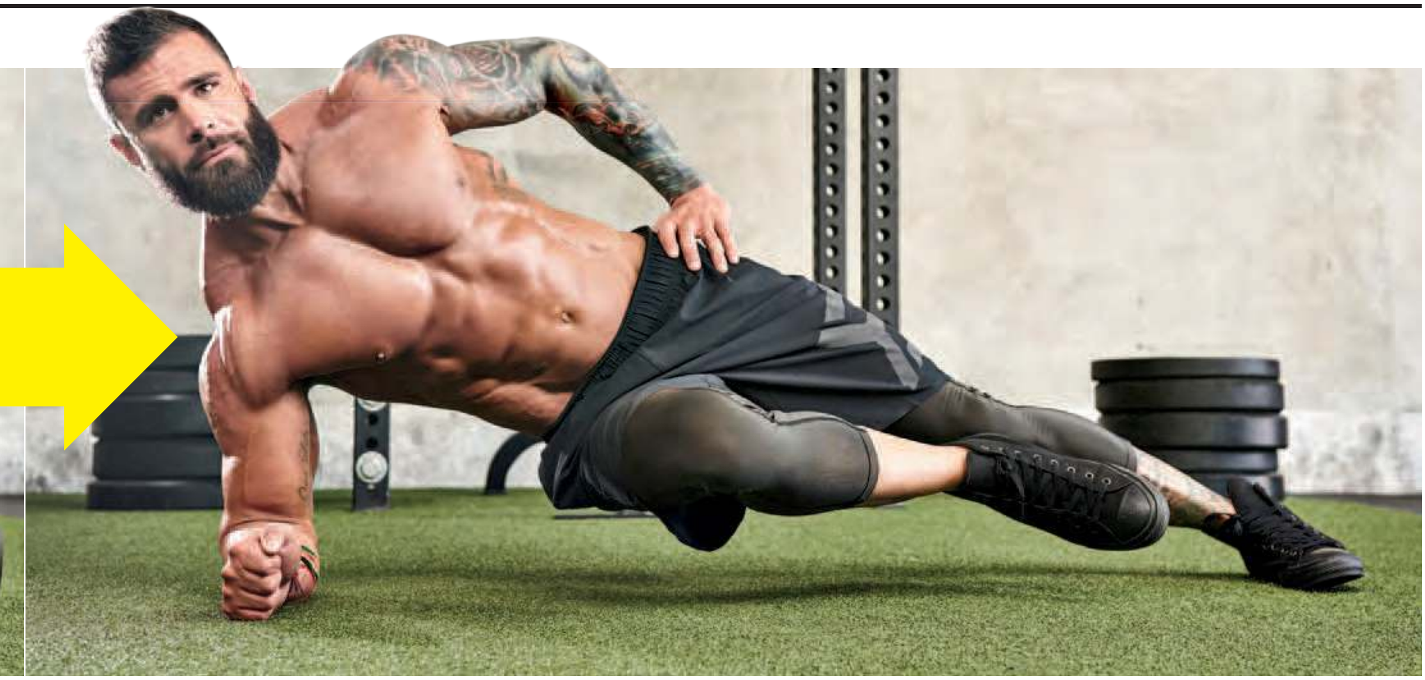
### ▼ KALÇA 90/90

**NEDEN:** "Kalça hareketliliğini geliştirip omurga açılmasını iyileştiriyor" diyor Saladino.

**NASIL İŞLER:** "Kalçalarınızı açıp düzgün postür için gereken dik duruşu destekler" diyor.

**NASIL YAPILIR:** İki bacağınız ve kalçalarınız da 90 derecelik açıda olacak şekilde yerde oturun; bir bacak önde, diğer bacak arkanızda olsun. Gövdenizi dimdik tutup bu pozisyonda 10 nefes durun. Sırtınızı kamburlaştırmayın. Her bir yana 2 set tamamlayın.

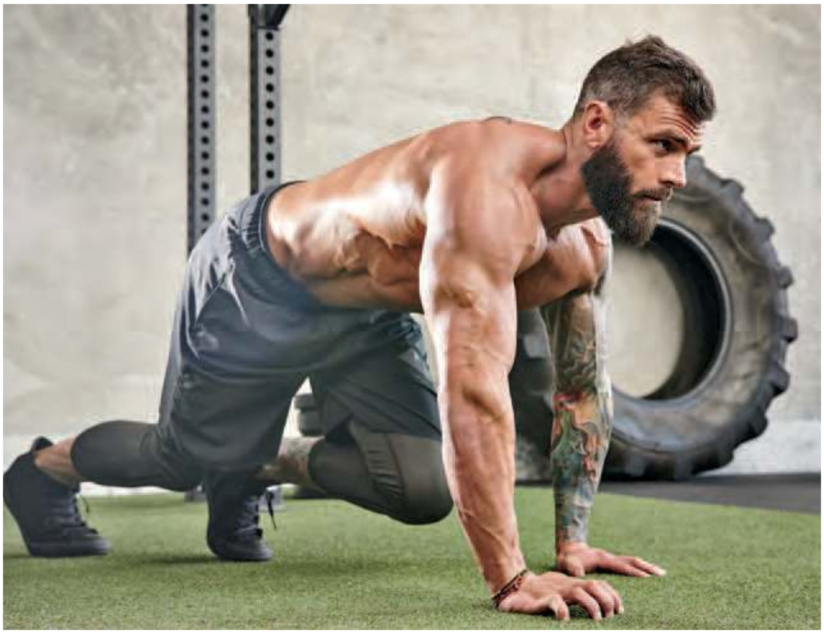
Çekim yeri: *Global Fitness Studio, Gardena, CA*



### ▲ SIDE PLANK WITH BOTTOM-LEG RAISE

**NEDEN:** Üç etkili bu hareket, “kalçaları, omuzları ve merkezi aktive eder” diyor Saladino. Sırrı: Altta kalan bacağınızı göğsünüze doğru getirmek denge yaratır.
**NASIL İŞLER:** Alttaki bacağı yukarı çekerken omuz ve merkez vücudu dengelemek için çalışmaya zorlanır.

**NASIL YAPILIR:** Standart yan plank duruşu alın. Ardından yavaşça alttaki bacağınızı dışa ve yukarı doğru kaldırıp olabildiğince yukarı götürün. 1 saniye duraklayıp yavaşça geri alçaltın. Her bir yana onar tekrardan 2 set tamamlayın.



### ◀ BEAR CRAWL

**NEDEN:** Vücuda uyum içinde hareket etmesini öğretip vücut bilincini ve koordinasyonu arttırır. Dörtayak üstünde yürümek ayrıca hem nabzınızı yükseltir hem de tüm vücudu çalıştırır.
**NASIL İŞLER:** Hareketli plank gibi düşünün. Merkez ve bel sırtınızı düz ve poponuzu yere yakın tutmak için zorlanırken aynı anda tek bacakla tek kolu hareket ettirmek vücudun dengesini daha da zorluyor.
**NASIL YAPILIR:** Dörtayak üstünde durup dizleri yerden kaldırın. Sırtınızı nötr, kalçanızı da aşağıda tutarak bir elle ileri adım adın, aynı anda zıt taraftaki bacağı hareket ettirin. El ve ayak değiştirerek yürümeyi sürdürün. 20 adımlı 2-3 set tamamlayın.

Model *Team BPI Athlete Parker Egerton*

# DAHA ÇOK YAĞ YAKIN

Vücudunuzu bir an önce plaja hazırlamak için ihtiyacınız olan tek şey kalori yakan bu karma hareket: V-sit press.

Eğer karın kaslarınızı çalıştırırken crunch yapmak yerine ayağınıza 15 kiloluk dambılı düşürme riskini tercih ediyorsanız, sizin için en kusursuz hareketi bulduk: V-sit single-arm press.

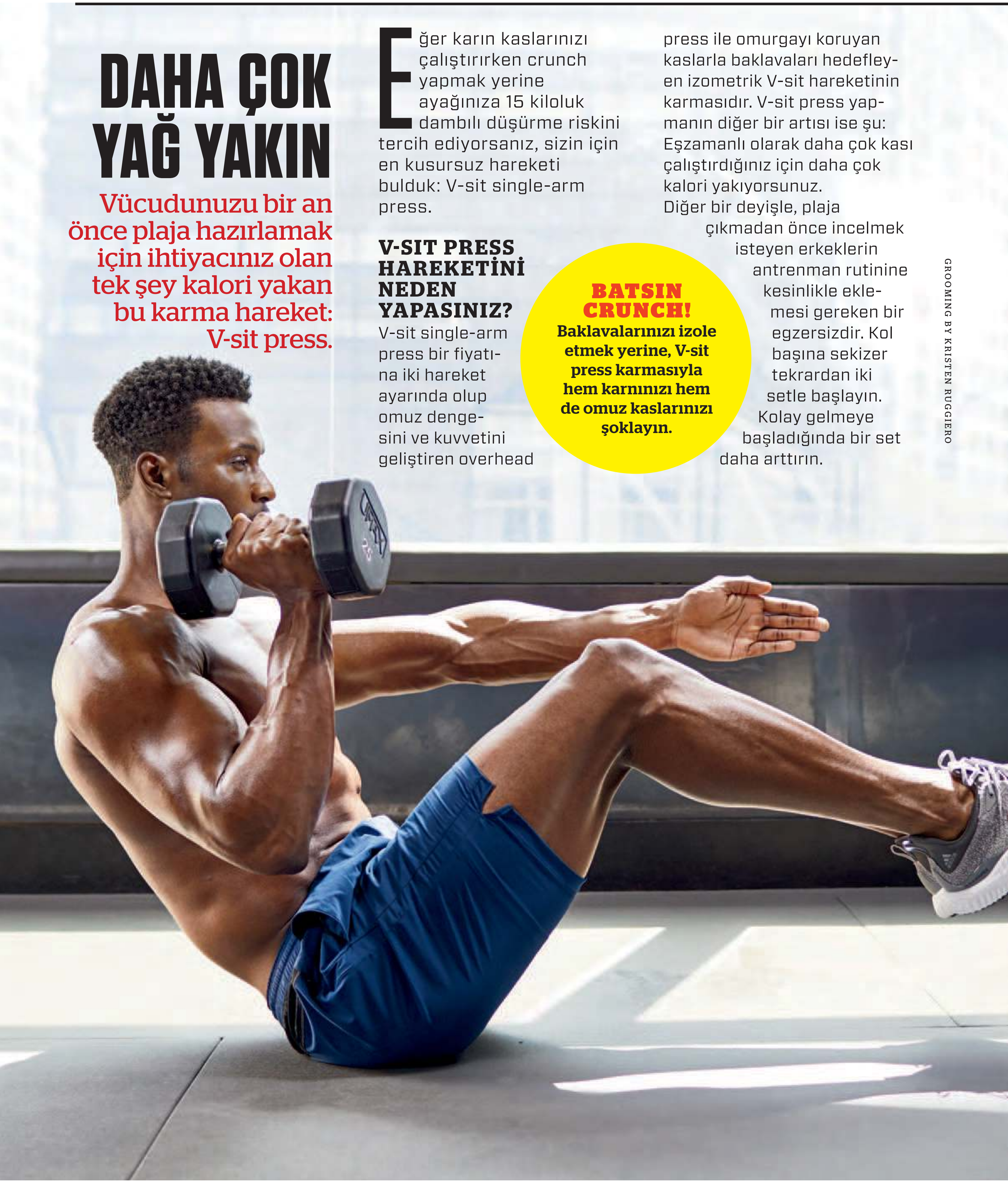
## V-SIT PRESS HAREKETİNİ NEDEN YAPASINIZ?

V-sit single-arm press bir fiyatına iki hareket ayarında olup omuz dengesini ve kuvvetini geliştiren overhead press ile omurgayı koruyan kaslarla baklavaları hedefleyen izometrik V-sit hareketinin karmasıdır. V-sit press yapmanın diğer bir artısı ise şu: Eşzamanlı olarak daha çok kası çalıştırdığınız için daha çok kalori yakıyorsunuz.

Diğer bir deyişle, plaja çıkmadan önce incelmek isteyen erkeklerin antrenman rutinine kesinlikle eklemesi gereken bir egzersizdir. Kol başına sekizer tekrardan iki setle başlayın. Kolay gelmeye başladığında bir set daha arttırın.

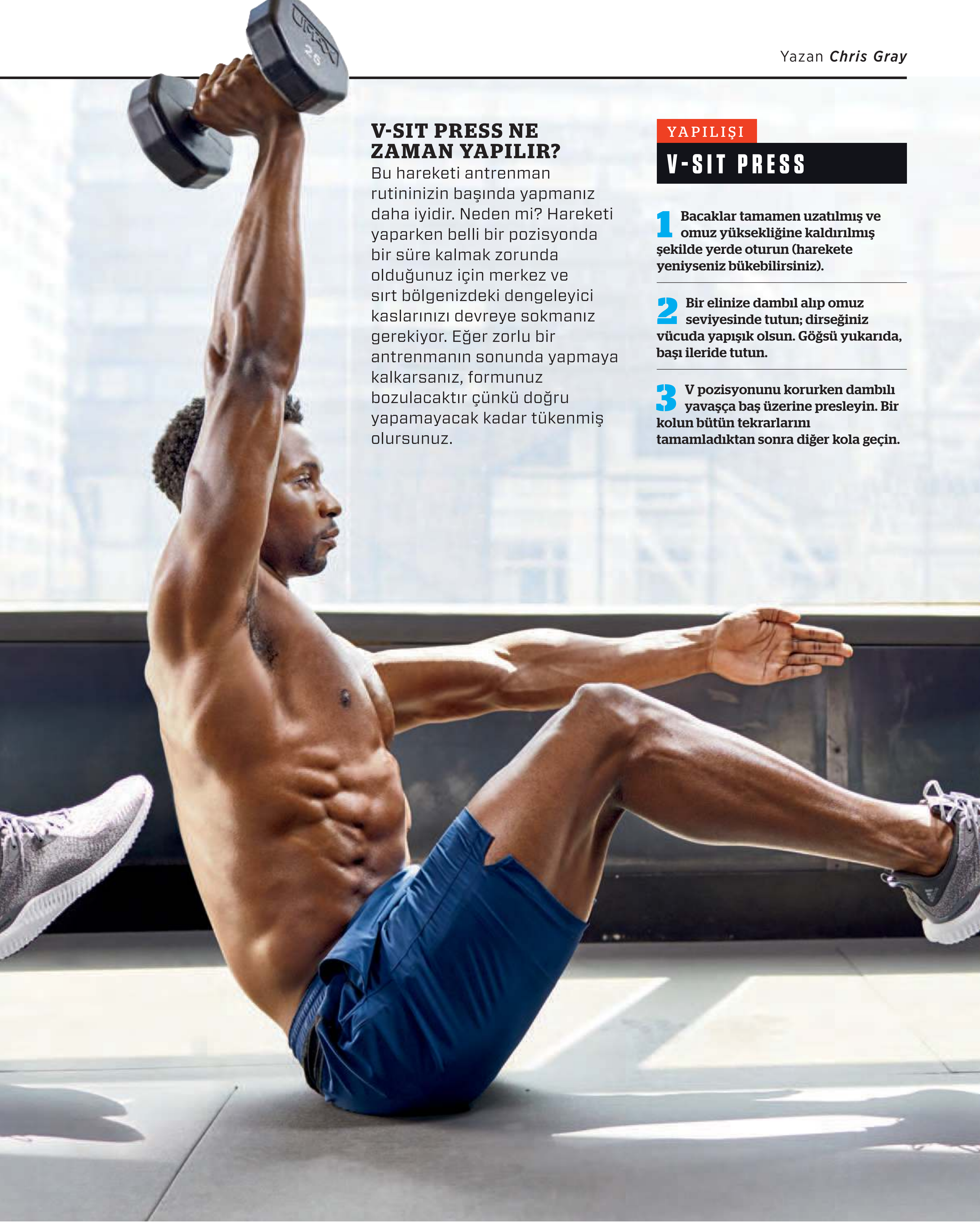
### BATSIN CRUNCH!

**Baklavalarınızı izole etmek yerine, V-sit press karmasıyla hem karnınızı hem de omuz kaslarınızı şoklayın.**



GROOMING BY KRISTEN RUGGIERO

Yazan *Chris Gray*



## V-SIT PRESS NE ZAMAN YAPILIR?

Bu hareketi antrenman rutininizin başında yapmanız daha iyidir. Neden mi? Hareketi yaparken belli bir pozisyonda bir süre kalmak zorunda olduğunuz için merkez ve sırt bölgenizdeki dengeleyici kaslarınızı devreye sokmanız gerekiyor. Eğer zorlu bir antrenmanın sonunda yapmaya kalkarsanız, formunuz bozulacaktır çünkü doğru yapamayacak kadar tükenmiş olursunuz.

### YAPILIŞI

## V-SIT PRESS

1. **Bacaklar tamamen uzatılmış ve omuz yüksekliğine kaldırılmış şekilde yerde oturun (harekete yeniyseniz bükebilirsiniz).**

2. **Bir elinize dambıl alıp omuz seviyesinde tutun; dirseğiniz vücuda yapışık olsun. Göğsü yukarıda, başı ileride tutun.**

3. **V pozisyonunu korurken dambılı yavaşça baş üzerine presleyin. Bir kolun bütün tekrarlarını tamamladıktan sonra diğer kola geçin.**

Fotoğraflar *Edgar Artiga*

Yazan **Andrew Gutman**

# 5 TURKISH GETUP YAPMAMA SEBEBİ

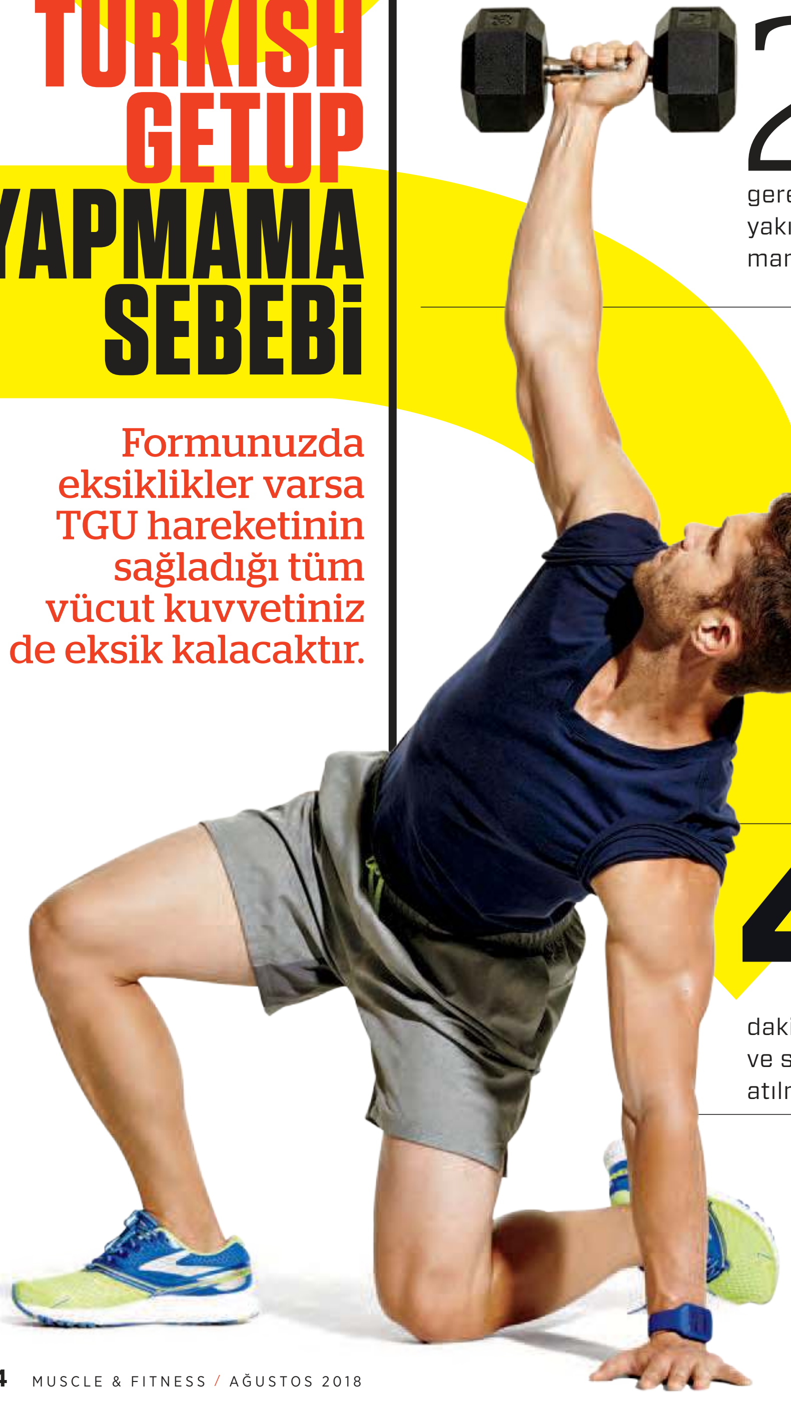
Formunuzda eksiklikler varsa TGU hareketinin sağladığı tüm vücut kuvvetiniz de eksik kalacaktır.

BUNLARI DÜZELTİN

## TGU HATALARI

### 1 Harekete yanlış hazırlanıyorsunuz

Çoğu erkek ağırlığı henüz sırtlarının üstündeyken omuzlarına doğru kaldırıyor ki bu da rotatör manşonların incinmesine yol açabiliyor. Onun yerine, “dizler ve kalçalar 45 derecelik açıdayken yan tarafınıza uzanıp iki elinizi de ağırlığın üstüne koyun ve göğsünüze doğru çekin, ardından sırtınızın üstüne yuvarlanın” diyor Manchester Athletic Club kulübünün baş kuvvet koçu Matt Pudvah.



### 2 Kolunuz doğru yerde değil

“Serbest kolunuz gövdenizden 45 derece kadar ötede konumlanıp avuçlarınızın yerde düz olması gerekiyor” diyor Pudvah. Vücudunuza çok yakın olduğunda kolunuzu ona göre ayarlamanız gerekiyor ki bu da dengeyi bozuyor.

### 3 Yuvarlanıp duruyorsunuz

“Giryayı vücudunuzun karşısına doğru uzatıp yan tarafınıza yuvarlanmayın – burada sadece ayağa kakmak için vücudunuzu kullanıyorsunuz” diyor Pudvah. Onun yerine, kendinizi sırtınızdan elinizin üstüne doğru fırlatın; bu esnada gövdenizi yerden kaldırmak için karın kaslarınızı kasın. Yuvarlanacaksanız da hafif bir dambıl kullanın.

### 4 Ayak başparmağınızı unutuyorsunuz

Diz çökme duruşuna gelirken, arkaya sürüdüğünüz bacağınızdaki ayak başparmağı yere batar. Eğer düz ve sabit değilse, “dengeniz bozulur ve yukarı atılmak zorlaşır” diyor Pudvah.

### 5 Ağırlığa bakmıyorsunuz

Bakışlarınızı ağırlığa sabitleyerek hareket sırasında daha dengede kalırsınız.

JAMES MICHELFELDER

FINISH FIRST.®
HEDEFLERİNİ BELİRLE
SINIRLARINI ZORLA
SYNTHA-6
EDGE
CHOCOLATE MILKSHAKE
Hiçbir zaman kolayla yetinme.
Hep daha fazlasını iste.
Team BSN Athlete
Ryan Hughes
IFBB MEN'S PHYSIQUE COMPETITOR
Kas Gelişimine Yardımcı
Toparlanmaya Yardımcı
Günün her saatinde kullanım

Yazan **James De Medeiros**

GETTY IMAGES

# SONUÇLARINIZI SABOTE EDİYOR OLABİLİR MİSİNİZ?

## Aşırı antrenman yapıp toparlanmayı boşluyorsanız, cevap evet.

Her hafta salonda beş saatten fazla ağır çalışıyorsanız muhtemelen sürantrenman risk grubunda değilsinizdir. Ancak çok sayıda HIIT çalışması ya da 3 saatlik ağırlık kaldırma vücudunuzu yıpratabilir. Eğer aşırı antrenman yapmaya meyilliyseniz, sürantrenmanın sık rastlanan belirtilerinden herhangi birini yaşayıp yaşamadığınızı bilin:

### 1 DİNLENEN NABZINIZ DEĞİŞTİ

Kuvvet koçu Dan Trink'e göre aşırı derecede değişiklik gösteren nabız vücudun kendiniz zorlayarak adapte olmaya çalıştığı anlamına geliyor. Kontrol etmek için yatağa gitmeden önce nabzınıza bakmanız yeterli. Eğer dinlenen kalp atış hızınız alışılmadık biçimde yüksek ya da düşükse, doktora görünseniz iyi olur.

### 2 SUSUZLUĞUNUZ GEÇMİYOR

Durum buysa, vücudunuz katabolizma içinde olabilir; yani vücut protein için kendi kasını tüketmeye başlamıştır. Kişisel antrenör ve beslenme uzmanı Jay Cardiello, "Katabolizma doğal olarak vücudu susuz bırakır" diyor. Çözümü: Daha çok su içip daha çok uyuyun.

### 3 SÜREKLİ AĞRINIZ VAR

Antrenmandan 72 saat sonra bile ağrınız varsa antrenmana ara verin. Uzun süren ağrılar kaslarınızın yeterince toparlanamadığının işaretidir ki bu da kas inşasını olumsuz yönde etkiler.

### 4 UYUYAMIYORSUNUZ

Uykusuz geçen geceler sinir sisteminizin ya da hormonal sisteminizin aşırı yüklendiği anlamına gelebilir diyor antrenör Mike Duffy. Duffy, akşam 10 ile gece 2 arasındaki uyku penceresini kaçırmamanızı öneriyor. Bu dilim, fiziksel düzelmenin meydana geldiği uyku aralığıdır. Durum kötüleşirse bir hafta ara verin.

**KULAK VERİN!**

**Spor salonunda ağır çalışmak istediğinizi biliyoruz. Ama ağrılarınız ve susuzluğunuz bir türlü geçmek bilmiyorsa, biraz ara verin.**

SCI-MX®
NUTRITION

SCI-MX ÜRÜNLERİ YAZA HAZIR, PEKİ YA SİZ?

SCI-MX NUTRITION
SHOT 3000MG L-CARNITINE

SHOT 3000MG
L-CARNITINE

Sporla birlikte artan enerji ihtiyacının, vücutta depolanan yağlardan karşılanmasını destekler.

SCI-MX NUTRITION
WEIGHT MANAGEMENT RANGE
CLA 1000
LEANCORE
Conjugated linoleic acid softgels
FULL STRENGTH CLA
HIGH IN ACTIVE ISOMERS
EASILY DIGESTED SOFTGELS

CLA 1000
LEANCORE™

Esansiyel yağ asitleri ile gıdalardan alınan yağların vücutta depolanmasının azalmasına yardımcı olur.

PYRO MX
LEANCORE™

Termojenik bileşenler ile vücut ısısını arttırarak yağ yakımına destek olur.

SCI-MX NUTRITION
WEIGHT MANAGEMENT RANGE
PYRO MX
LEANCORE
Thermogenic weight management capsules
WITH PYRO-THERM
BALANCED FORMULA
BOOSTED WITH VITAMIN B

/SciMXTurkiye /SciMXTurkiye /SciMXTurkiye

# BÜYÜK DÖVÜŞÇÜ

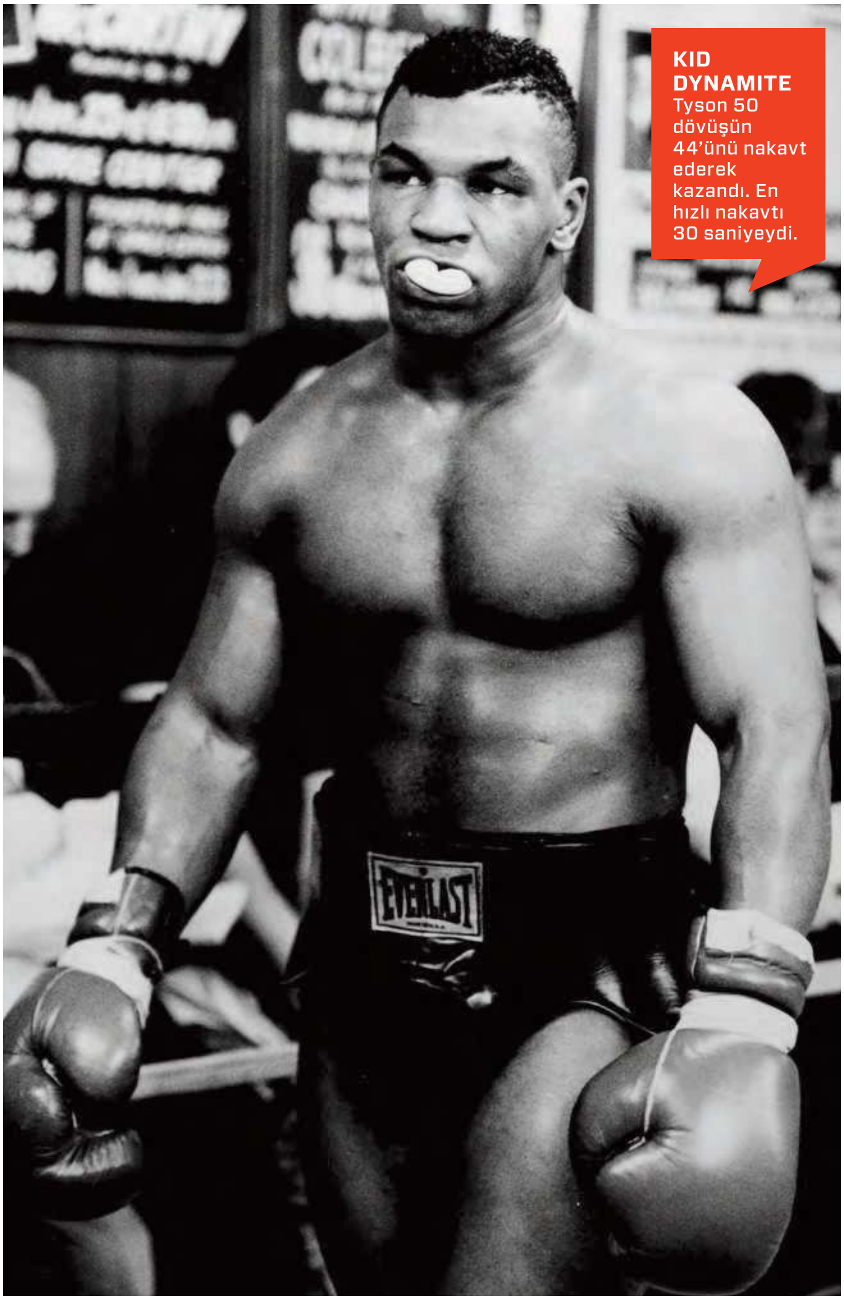
Ringlerin tartışmasız lideri **MIKE TYSON** bizi gerçek hikâyeleriyle nakavt etti.

Spor veya eğlence dünyasının gerçek hayattaki Jekyll ve Hyde'ı kim olurdu diye sorsak, cevabı 30 yıldır korkutucu rakip ve sempatik kurban arasında gidip gelen "Demir" Mike Tyson olurdu. O, Mike Tyson: Undisputed Truth şovunu tekrar canlandırma çalışmaları yaparken tüm zamanların en genç ağır sıklet şampiyonuyla atıştık (mecazi anlamda, neyse ki).

**Tüm zamanların en büyük ağır sıkletleri arasında kendinizi nereye koyarsınız?**
Onu yapmak bana düşmez. İnsanlar ne yaptıysam ve ne performans sergilediysem izleyip gördüler. Nereye ait olduğumu seçmek onlara kalmış.

**Kariyeriniz boyunca müthiş bir fiziğe sahip oldunuz. Dövüşçü olarak ilk ortaya çıkmaya başladığınız zamanlarda hiç ağırlık kaldırdınız mı, yoksa sadece boks mu yaptınız?**
Asla. Yalnızca kum torbasına vurdum ve boks yaptım. Kariyerimin ilerleyen yıllarında, 95 yılında geri döndüğümde ağırlık kaldırdım. Ağırlık kaldırmaya, bunu herkes yaptığı için başladım. O zamanlar herkesin güç ve kondisyon koçları vardı.

**Bugün takip ettiğiniz bir antrenman programınız var mı?**
Normalde sadece bir buçuk saat koşu bandı, 7kg sağlık topuyla 200 Russian twist, ardından göğüs egzersizleri yapıyorum. Çok ağırlık yüklemiyorum. 45kg bar ve plaka ile bench press yapıyorum. Sadece tekrarlar yapıyorum.
Bazen koşma bağımlılık yapıyor. Kimi zaman hastaneye gitmem gerekene kadar koşuyorum ve ayağımdan iğne olmam gerekiyor. İki aydır koşu bandına çıkmadım. Çok mutluyum çünkü ilk defa koşmayı bıraktım ve bir kilo bile almadım.


**KID DYNAMITE**
Tyson 50 dövüşün 44'ünü nakavt ederek kazandı. En hızlı nakavtı 30 saniyeydi.

BOB THOMAS/GETTY IMAGES

**Vegan diyetiyle 72,5 kilo verdiniz. Ne yiyordunuz?**
Resmen komple yemeyi bıraktım. Çok mutsuzdum. Her seyahat ettiğimde yanımda yiyecek getirmem gerekiyordu.

**Peki şimdi ne yiyorsunuz?**
Sabah ilk iş bizon etli hamburger ve yulaf lapası yiyorum. Sonra spor salonuna gider ve antrenman yaparım. Öğleden sonra biraz yeşillik ve tavuk yiyip vitamin alırım. Geceleri çay içiyorum ve bazen biraz üzüm yiyorum.

**Şovunuzda o zamanlar boşanma döneminde olduğunuz Robin Givens'i Brad Pitt'le yakalamaktan bahsetmiştiniz. O gün Brad Pitt'i yere yığmanıza ne kadar kalmıştı?**
Hiç. Sinirlenmedim. Sadece benden erken davrandı. O zaman bile iyi bir adam olduğunu belli etti. "Nasılsın?" dedi ve ben de, "Ne var ne yok" dedim.

Yazan **Sean Hyson**

**Her akşam hayatını sahnede tekrar yaşamak nasıl bir duygu? Herhangi bir şeyle ilgili farklı hissetmenize sebep oluyor mu?**
Asla. Sahnedeyken kendimi Mike Tyson olarak değil, Mike Tyson'ı oynayan ve onu en iyi tanıyan bir oyuncu olarak düşünüyorum. O konuda oldukça objektifim. Hiç bir şekilde kişisel değil. Canımı sıksaydı yapamazdım.

**Bu durumda geçmişinizle barıştınız mı?**
Kesinlikle. Barışmasaydım birlikte yaşanılması epey zor bir insan olurdum. Eşimle mümkün değil yaşayamazdım. Eminim pişmanlıklarım vardır ancak olmadığına inanmaya çalışıyorum. Şu an sahip olduğumdan daha iyi bir hayat olduğunu sanmıyorum. Düşüncelerimi pişmanlığın doldurması, bu hayatı takdir etmediğim anlamına gelir ve müthiş bir hayatım olduğuna inanıyorum. Fakat buna barışmak der miyim bilmiyorum. Bir şeyle tamamen barışmak ancak ölümle gelir. Artık alkol veya uyuşturucu problemim yok ancak koşullar ne olursa olsun, hayat zaten her zaman bir mücadele.

**Herkesin bildiği gibi Don King sizi çok büyük meblağlarla dolandırdı. Sizce Boks dünyasının dövüşçüleri koruyan bir kuruluşa mı ihtiyacı var?**
Yüzde yüz. Ancak olmaz. Boks yeraltı dünyasından geliyor ve bu dünyada yer alanları, insandan aşağı bir varlık olarak görüyor. Dövüşçülerle ilgili basmakalıp düşünce de bu, yabani olduğumuz. Siyah veya beyaz, sadece içinde bulunduğumuz bir kategori bu. Dövüşçüler sendikalar oluşturmalı ve egolarını dışarıda bırakmalı.

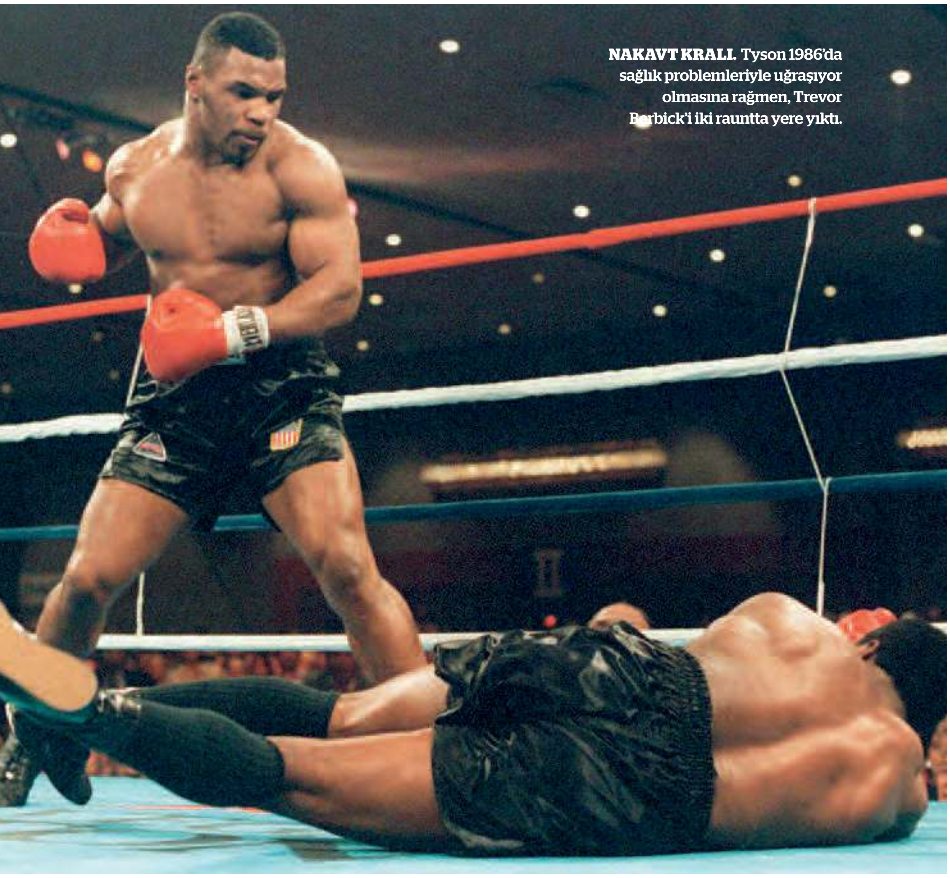
**Trevor Berbick ile dövüştüğünüz ve ilk defa şampiyonluğu aldığınız akşam bel soğukluğunuz olduğu doğru mu?**
Evet. Asistanıma, "Bu şeylerde ne? İyi gözükmüyor" dedim. Sadece 20 yaşındaydım. İç çamaşırıma baktı ve "Bel soğukluğun var" dedi.

**O akşam kazandığınızda ve tüm zamanların en genç ağır sıklet şampiyonu olduğunuzda aklınızdan neler geçiyordu?**
Akıl hocam Cus D'amato'nun orda olmasını isterdim diye düşünüyordum. Orada olmayı hakediyordu ve ben de onun orada olmasını hakediyordum.

**Dövmelerinizin anlamları nedir?**
Hapisteyken kimi insanlar bana Mao ve Arthur Ashe kitapları yolladı ve ben de okudum. Sevdim o kitapları, bu yüzden kollarıma dövmeler yaptırdım. Mao babasından nefret eden bir köylüydü. Zor bir hayatı oldu. İngilizleri ve Japonları yendi. Çok ilginç bir adam.
Ashe çok zeki ve bilgiliydi. İnanılmaz bir entellektüeldi. Bilmediği hiçbir konu yoktu. Che Guevara'yı da her zaman sevmişimdir, bu nedenle onun dövmesini karnıma yaptırdım. Çok acıttığı için yaptırmak çok uzun zaman aldı, aşağı yukarı altı ay sürdü.

**Hiç Mike Tyson's Punch-Out [1987 Nintendo oyunu] oynayıp kendinizle dövüştünüz mü? Sizi yenmek neredeyse imkânsızdı.**
O konuda çok kötüydüm! O zamanlar ilgilenmiyordum. Şimdi her gün kendi kendime Call of Duty oynuyorum. Ben oynarken çocuklarım bile benden uzak duruyor.

**TYSON'I GÖR**
**Tyson'ın birbirinden heyecanlı maçlarını tekrar tekrar izlemenizi tavisye edioyurz.**



**NAKAVT KRALI.** Tyson 1986'da sağlık problemleriyle uğraşıyor olmasına rağmen, Trevor Berbick'i iki rauntta yere yıktı.

AFP/GETTY IMAGES

Yazan **Melih COLOGLU**

# TEK TARAFLI SÜPER SETLER VE DENGELİ KOLLAR

## Tek seferde bir bölgeye odaklanmanın faydaları.

Birçok kişinin bir kas grubunun tek bir tarafını teker teker çalıştırmadığını siz de benim kadar sık görüyorsunuzdur. Bir kas grubunun tek bir tarafının ya da yanının tek seferde çalıştırılmasına "tek taraflı çalışma" denir. Tek taraflı çalışmanın kazandırdığı önemli avantajlardan bazıları şöyledir:

### 1- ZAYIF YANININ GÜÇLENMESİ

Zayıf kalan tarafın güçlenmesini sağlar çünkü bu taraf ağırlığı kaldırırken daha güçlü olan taraftan destek alamaz.

### 2- DENGELİ KAS GELİŞİMİ

Vücudun estetik açıdan iki tarafının da dengeli şekilde gelişmesini sağlar; sol ve sağ taraflar genel olarak daha güzel görünür.

### 3- HIIT KARDİYOYU SEÇİN

Kardiyo, kardiyovasküler sağlığımız kadar kas gelişiminin artmasında da büyük bir rol oynar. Ancak toplu kas kaybına yol açacak eski geleneksel uzun kardiyo çalışmalarını yaparak stres hormonu seviyemizi arttırmak istemeyiz. Bu yüzden lütfen yüksek ve düşük yoğunluklarda kısa aralıklardan oluşan HIIT kardiyoyu seçin. HIIT kardiyonun, klasik kardiyonun kas kaybı etkisi olmadan vücut yağlarını yaktığı gözlenmiştir.

### 4- YOĞUNLUK VE HACİM

Tek seferde yalnızca bir tarafı çalıştırdığınızda tekrarlarda ve setlerde normalden daha yoğun bir şekilde çalışmanızı sağlar.

### TEK TARAFLI SÜPER SET ÇALIŞMASI NEDİR?

Süper set, iki hareketi set aralarında minimum dinlenerek ya da hiç dinlenmeden peş peşe tamamlamak demektir. Tek taraflı süper set ise iki zıt kas grubunun bir tarafını yine minimum dinlenerek ya da hiç dinlenmeden tek seferde tamamlamaktır. Bu sayıda sizlere tek taraflı süper set çalışması yaparak daha dengeli kollara kavuşmanın yollarını anlatacağım.

**KAS GRUBU:** Biceps, triceps
**HEDEF:** Boyut, denge ve kuvvet artışı
**SETS:** *3 super sets*
**SET:** *3 süper set*
**SET MOLALARI:** Biceps ve triceps hareketleri arasında dinlenmek yok, süper setler arasında 90 saniye dinlenin.
**SÜPER SET 1:** Single arm dumbbell preacher curl – dinlenme yok - single arm dumbbell triceps extension 3 tur
**SÜPER SET 1:** Single arm cable curl – dinlenme yok - single arm dumbbell overhead extension 3 tur
**SÜPER SET 3:** Single arm hammer curl - dinlenme yok - single arm cable press down 3 tur

**SONUÇ:** Tüm muscle & fitness Türkiye okurlarına antrenman ve doğru toparlanmanın dengeli bir şekilde ilerlediği güçlü bir ağustos ayi diliyorum.

ON
TRUE STRENGTH
GETS IT DONE
ON
GOLD STANDARD
100% WHEY
WHEY PROTEIN ISOLATES • PRIMARY SOURCE
77
PROTEIN POWDER DRINK MIX
24 GRAM PROTEİN
9+ TEMEL AMİNO ASİT
1 GRAM ŞEKER
TRUE STRENGTH®
WWW.OPTIMUMNUTRITION.COM
ON
USA (800) 705-5226 INTL (630) 236-0097

EBRU ERYENER

# DOĞRU SQUAT NASIL YAPILMALIDIR?

Hep sorulan ama son dönemde iyice alevlenen bir konu var. Squat nasıl yapılmalı? Diz parmak ucunu geçmeli mi yoksa geçmemeli mi?

Squatta diz parmak ucunu geçmeli ya da geçmemeli gibi bir şey söyleyemeyiz. Squat femur, tibia, omurganın birbirine oranları ile alakalıdır. Ve her insanda uzuvlar farklı oranlardadır. Bu nedenle squatlar kişiye göre farklılık gösterir.

Diz squat esnasında parmak ucunu geçerse ne olur? O zaman diz dominant olacaktır. Geçmezse kalça dominant olacaktır. Kas aktivasyonu değişecektir. Squat sakatlık, antrenman türü, performansa göre modifiye edilmelidir.

**Kötü Squatın Anatomisi**

•Kalça eklemini yere paralel konuma getirmemek
•Dizleri içeri doğru bükme
•Yere doğru bakmak
•Sırtı dik tutmamak
•Omuzları dik tutmamak
•Topukları yerden kaldırmak
•Kalça ekstansiyonu tamamlamamak

**Peki, yanlış squatın nedenleri nelerdir ?**

•Zayıf gluteus ve hamstring kasları. Bu iki kas grubu kalça ekstansiyonundan sorumludurlar.
•Yeterli esnekliğe sahip olmamak.

Yanlış squat ve nedenlerinden bahsettim. Peki iyi ve sağlıklı squat formu ne olmalı ? Harekete ayaklar omuz hizasında açık, parmak uçları hafif dışa doğru olacak pozisyonda başlanır. Kafa dik ve karşıya bakar şekilde olmalıdır. Merkez bölge yani core sıkı tutulur. Kalçanızı arkaya ve aşağı doğru indirmeniz gerekir. Dizlerinizin içeri doğru bükülmesine asla izin vermeyin. Eğer dizleriniz içeri kaçıyorsa valgusunuz var demektir.

**Peki *Valgus nedir ?***

Valgus " bir kemik veya eklemin distal segmentinin (merkezden uzak) dışa açılmasını ifade eder. Yani bizim anlayacağımız dilde squat yaparken dizlerin içeri kaçması, içeri doğru kapanması. Valgus açısının artış nedenleri arasında kalça ekleminin stabilizasyonunu sağlayan kasların yetersizliği ön plandadır.

Yazan **Ebru Eryener**

Ağırlık yüklemesi sırasında aşırı kalça addüksiyonu ve iç rotasyonu diz kinematiğini etkileme potansiyeline sahiptir.

Aşırı kalça addüksiyonu ve iç rotasyon diz eklem merkezinin ayağa göre medial olarak(içe) hareket etmesine neden olur. Ayak yere sabit olduğundan diz ekleminin içe doğru hareketi sonucu diz valgus açısında artış olur. Bu noktada kalçanın yük altında aşırı adduksiyona uğramasının nedeni Gluteus Maximus ve Medius kaslarının stabilizasyonu sağlamada yetersiz kalışıdır. Gluteus kasları zayıf olan sporcular kalçanın adduksiyonuna etkili bir direnç gösteremez ve diz valgus açısının artması ile ön çapraz bağ üzerindeki yük artar.

Kadınlarda valgus açısı erkeklere göre daha fazla, bu nedenden dolayı da sıçrama sonrası düşüşlerde ön çapraz bağ yaralanma riski daha fazladır. Sıçrama sonrası düşüş tekniği eklem yapılarına etki eden kuvvetlerin dağılımını belirlediği için kritiktir. Valgus açısında artışa bağlı yaralanmaların önlenmesinde kalça stabilizasyonu önemli bir unsur.

Valgustan kısaca bahsettikten sonra squata dönebiliriz Gücü mümkün olduğunca topuklardan alın.

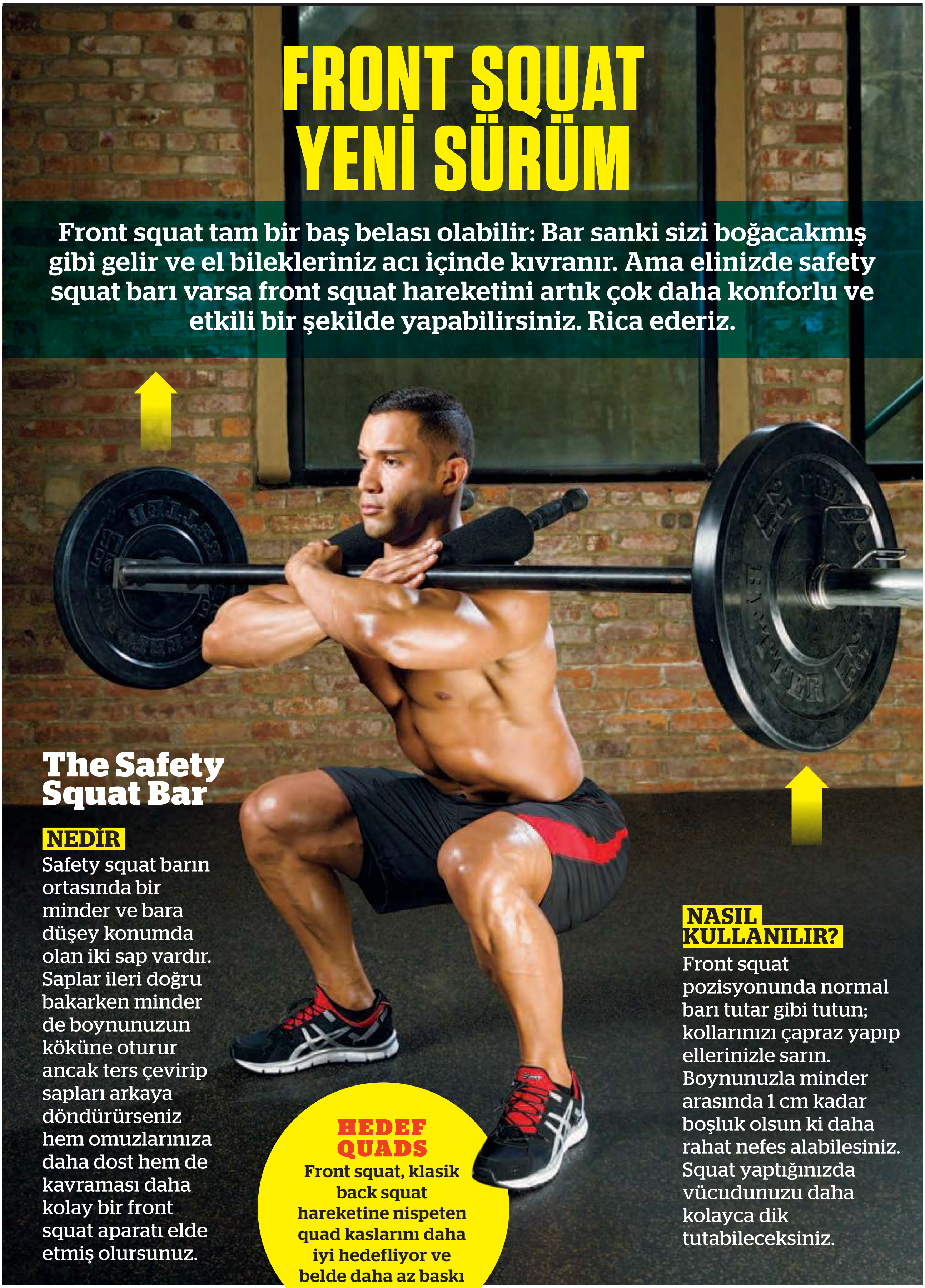
Parmak uçlarınızda olmayın. Gövde her zaman dik olmalı. Eğer dip squat yapıyorsanız lumbar kavisinin şeklini kaybetmesine izin vermeyin. Squatı hayatınızdan eksik etmeyin ama doğru yöntemle... Bir sonra ki yazımda kalçayı kuvvetlendirecek hareketler serisini paylaşacağım.

*-Sağlıkla Kalın...*

Yazan *Sean Hyson*

# FRONT SQUAT YENİ SÜRÜM

**Front squat tam bir baş belası olabilir: Bar sanki sizi boğacakmış gibi gelir ve el bilekleriniz acı içinde kıvranır. Ama elinizde safety squat barı varsa front squat hareketini artık çok daha konforlu ve etkili bir şekilde yapabilirsiniz. Rica ederiz.**



## The Safety Squat Bar

### NEDİR

Safety squat barın ortasında bir minder ve bara düşey konumda olan iki sap vardır. Saplar ileri doğru bakarken minder de boynunuzun köküne oturur ancak ters çevirip sapları arkaya döndürürseniz hem omuzlarınıza daha dost hem de kavraması daha kolay bir front squat aparatı elde etmiş olursunuz.

### NASIL KULLANILIR?

Front squat pozisyonunda normal barı tutar gibi tutun; kollarınızı çapraz yapıp ellerinizle sarın. Boynunuzla minder arasında 1 cm kadar boşluk olsun ki daha rahat nefes alabilesiniz. Squat yaptığınızda vücudunuzu daha kolayca dik tutabileceksiniz.

### HEDEF QUADS

**Front squat, klasik back squat hareketine nispeten quad kaslarını daha iyi hedefliyor ve belde daha az baskı oluşturuyor.**

IAN SPANIER

Yazan **M&F *Editörleri***

# AĞRISIZ DEADLIFT

Bu deadlift çeşidi, vücudunda sakatlık ya da yaşanmışlık olan erkeklerde daha çok kütle ve daha az ağrının anahtarı olabilir.

## Yapılışı

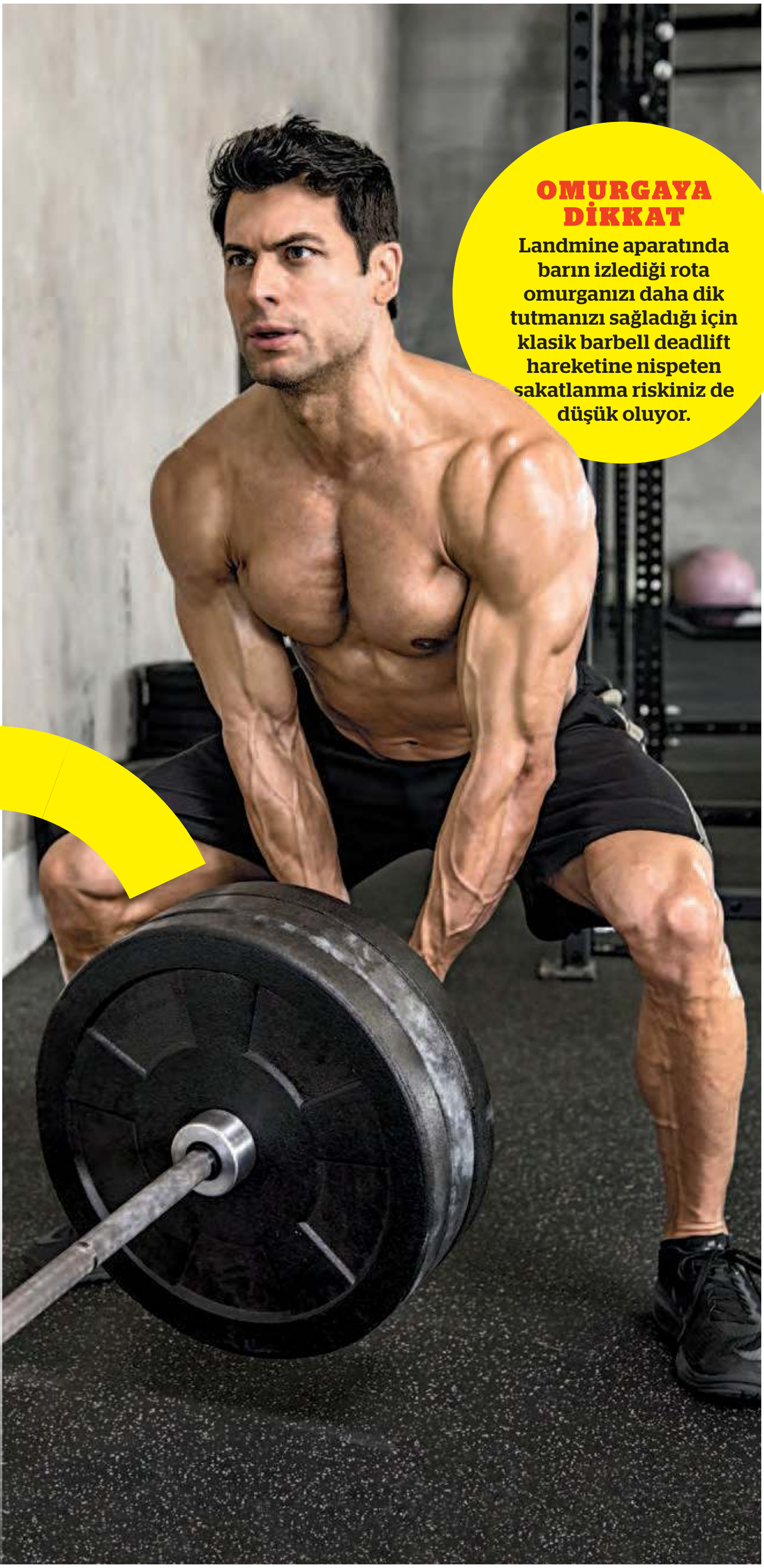
1 **BARIN KOLUNU** landmine birimine takın. Barın karşı ucunda ayakta durup bara ağırlık yükleyin. Salonunuzda landmine yoksa barı direkt bir köşeye sıkıştırın.

2 **AYAKLARI OMUZ GENİŞLİĞİNDE** açıp kalçalardan eğilin; bar kolunu tutana kadar dizlerinizi bükün. Parmaklarınızı kenetleyin. Belinizin düz olması gerekiyor.

3 **GÖBEKTEN DERİN** bir nefes alın. Ayaklarınızı dışa doğru çevirip kendinizi zemine sabitleyin ve kalçalarınızı uzatarak barı önünüzde kaldırın.

**DAHA FAZLA**

antrenman tüyosu ve tekniği için *muscleandfitness.com.tr* adresini ziyaret edin.



**OMURGAYA DİKKAT**

Landmine aparatında barın izlediği rota omurganızı daha dik tutmanızı sağladığı için klasik barbell deadlift hareketine nispeten sakatlanma riskiniz de düşük oluyor.

PER BERNAL

Yazan **M&F *Editörleri***

# 10 DAKİKADA DAHA KASLI

Çok kısa sürede iskeletinizi daha çok kasla doldurup karın bölgenizi ortaya çıkarabilirsiniz.

### TANIMI

Amerikalı antrenör Andy McDermott'un hazırladığı dört istasyonlu vücut ağırlığı döngüsü. İki stabil hareketi kontrollü şekilde yapıyorsunuz: hanging leg raise ile walking lunge. Sonra da bir çift patlayıcı hareketle bitiriyorsunuz: el çırpmalı şınav ile squat jump. Uygun bir tempoda çalışın.

### MERKEZİNİZE GÜÇ KATIN

**"Hedefimiz sürat değil, kontrol" diyor McDermott. "Bacaklarınızı sallarsanız denklemdeki merkez aktivasyonunu ekarte etmiş olursunuz."**

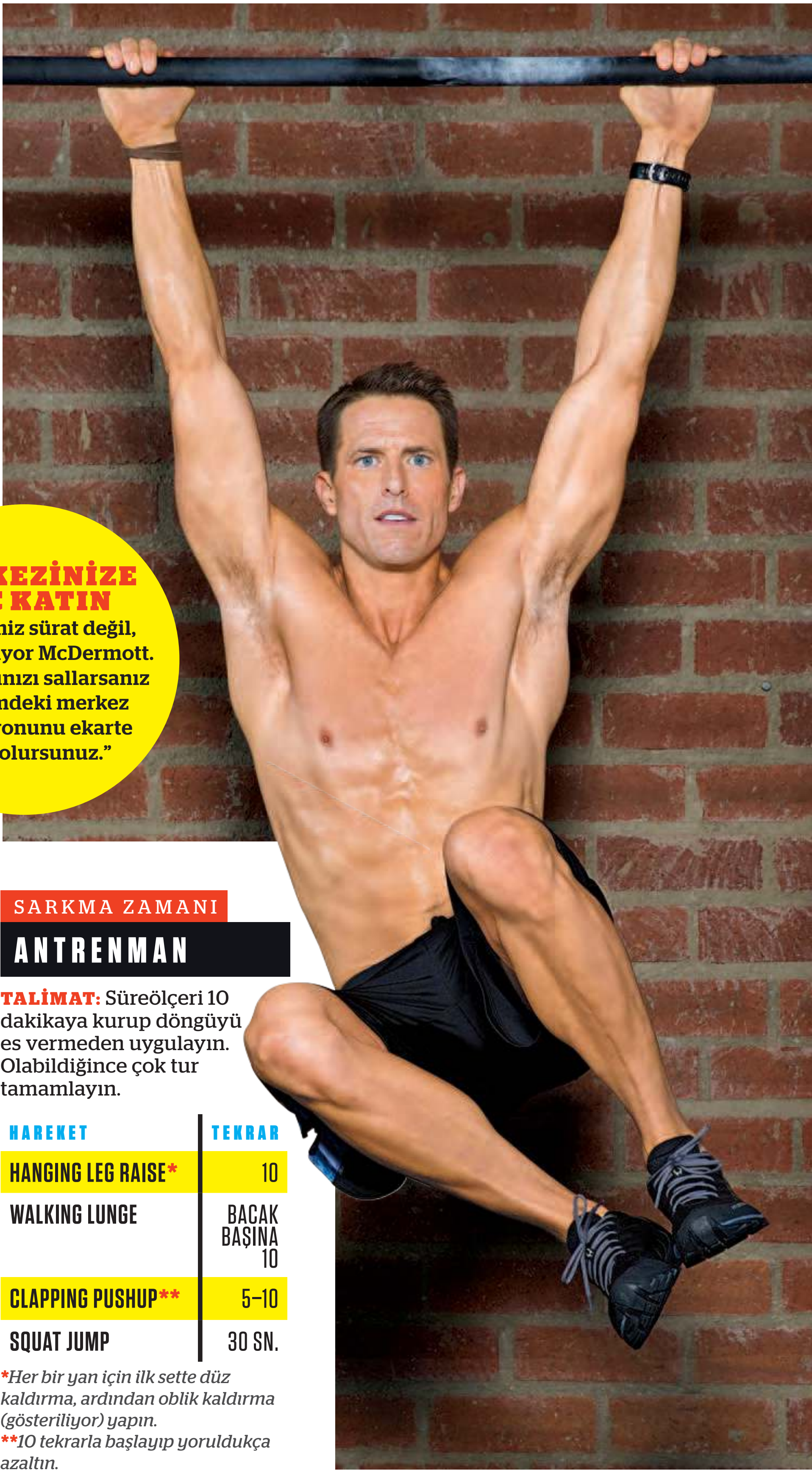
---

### YAPILIŞI

Stabil hareketler, patlayıcı hareketlerin aktif toparlanması görevi görüyor. Her sette farklı bir leg raise çeşidi yaptığınız için baklavalara ve oblik kaslarınıza farklı açılardan saldırıyorsunuz. Sizi ter içinde bırakacak ve karnınızı ertesi güne kadar ağrıtacak tüm vücut bir HIIT antrenmanıdır.

**ANDY McDERMOTT**

**Hollywood'da fitness koçu ve McDermott Family Fitness salonunun sahibidir. *(mcdermottfamilyfitness.com)***



IAN SPANIER

SARKMA ZAMANI

## ANTRENMAN

**TALİMAT:** Süreölçeri 10 dakikaya kurup döngüyü es vermeden uygulayın. Olabildiğince çok tur tamamlayın.

| HAREKET | TEKRAR |
|---|---|
| HANGING LEG RAISE* | 10 |
| WALKING LUNGE | BACAK BAŞINA 10 |
| CLAPPING PUSHUP** | 5–10 |
| SQUAT JUMP | 30 SN. |

*****Her bir yan için ilk sette düz kaldırma, ardından oblik kaldırma (gösteriliyor) yapın.

******10 tekrarla başlayıp yoruldukça azaltın.

FRAISE • AARDBEI • ERDBEER • STRAWBERRY • FRAGOLA • FRESA • MOR
NATURE'S BEST
ISOPURE
ZERO CARB
2kg e
MADE WITH 100% WHEY PROTEIN ISOLATE
FRAISE • AARDBEI • ERDBEER • STRAWBERRY • FRAGOLA • FRESA • MOR
NATURE'S BEST
ISOPURE
ZERO CARB
1kg e
MADE WITH 100% WHEY PROTEIN ISOLATE

NATURE'S BEST | ISOPURE
WE'RE ALL MORE THAN MUSCLE

**ÇiKOLATA ve ÇiLEK AROMALARIYLA**

* Protein oranı aromaya göre değişkenlik göstermektedir.

**2** Farklı Lezzet

**%84** Protein Oranı

**%100** İzole Whey

**0** 'a Yakın Şeker ve Yağ

Yazan **Kevin Gray** // Challenge **Andrew Triana**

# TKENDİNİZİ SINAYIN

## Barı ağırlıkla yükleyip kendinizi 20 tekrarlı squat challenge ile test edin. Hadi bakalım!

### TANIMI

Performance Vibe salonunun ortaklarından Andrew Triana tarafından hazırlanan ve kuvvetinizle dayanıklılığınızı sınayan beş haftalık bir squat challenge. İstediğiniz squat çeşidiyle çalışabilirsiniz.

### İŞLEYİŞİ

Her antrenmanı haftada iki kez yapın. Seanslar arasında iki gün dinlenin. Birinci haftaya maksimumunuzun %55-60'ıyla başlayın. Her hafta 5-10 kilo arttırın.

### ZAMANI

Squat becerinizi geliştirmek istediğiniz her an ama "tekrar başlamadan önce 4-6 hafta ara verin" diyor Triana.

### YAPILIŞI

Her antrenmanı haftada iki kez yapın. Seanslar arasında iki gün dinlenin. Birinci haftaya maksimumunuzun %55-60'ıyla başlayın. Her hafta 5-10 kilo arttırın.

### TEST HAFTASI

Beşinci haftadaki seansta hafif çalışın. İkinci seansınızda 12 kilo ağırlık arttırın. Ama "20-30 kiloluk bir artış yapmayın" diyor Triana. Öncesinde ısının ve 12 – 30 kilo arasındaki bir yükle çalışın.

PROGRAM

### SQUAT CHALLENGE

| HAFTA | SET | TEKRAR | DİNLENME SÜRE |
|---|---|---|---|
| 1 | 1 | 20 | N/A |
| 2 | 2 | 12 | 2 DK. |
| 3 | 3 | 10 | 90 SN. |
| 4 | 2 | 20 | 3 DK. |
| 5* | 1 | 20 | N/A |

**Bu, test haftanızdır.*

**BÜYÜK HAREKETLER**

**Triana, beş haftalık planı deadlift, bench press ve overhead press gibi büyük hareketlerde de uygulayabilirsiniz diyor.**

Fotoğraflar **Per Bernal**

life express
fitness club

BATI ATAŞEHİR'DE YER ALAN LIFE EXPRESS FITNESS İLE YAŞAM KALİTENİZİ ARTTIRIN!

life express
fitness club

Barbaros Mah. Sümbül Sok. No:5 Teknik Yapı Deluxia Palace / Batı Ataşehir
Tel: +90 (216) 688 5433

www.lifexpressfitness.com

Yazan **Nate Forster**

**YİĞİTLİK SINAVI**
**Sadece üç hareket var ama 135 tekrarlı bu rutin yiğitliğinizin nihai sınavı olacak.**

IAN SPANIER

# 135 TEKRARLI CEHENNEM

## Uyarı: Bu rutini yaptıktan sonra bacaklarınız adeta ağlayacak!

Dumbbell lunge, barla yapılan versiyonuna göre daha kolay hazırlanan bir harekettir. Artı, dambıllar için açık bir squat rafına ihtiyaç yok. Ama sırf her an uygun olmuyor diye hareketten tamamen vazgeçmek büyük bir hata, özellikle de barbell lunge hareketinin sağladığı iki büyük avantaj düşünüldüğünde:

1 **DAMBILA GÖRE** daha ağır çalışmanızı sağlıyor çünkü kavrama kuvveti bir etken değil.

2 **ÜST VÜCUDUNUZ** barı sırtınızla dengelediğiniz için daha derin çalışıyor. Harekete alıştıktan sonra yandaki antrenmanı yapabilirsiniz.

### DAHA KALIN BACAKLAR

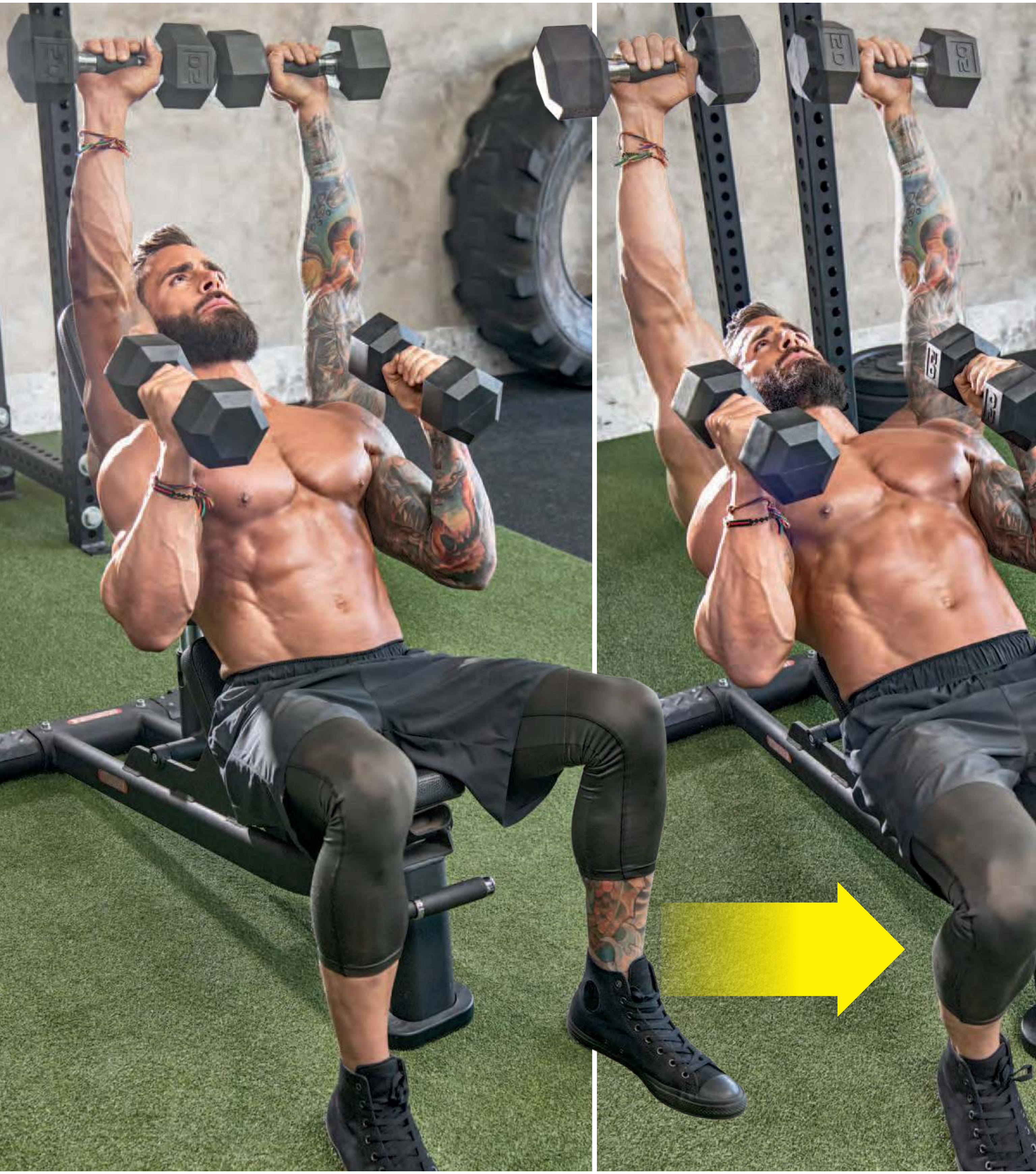
### 135 TEKRARLI ANTRENMAN

**TALİMAT:** Aşağıdaki üç hareketi 21-15-9 düzeninde döngü olarak uygulayın; ilk seferinde hepsi 21 tekrarla (kürek yakılan kaloriye göre ölçülür – standart bir Concept2 kürek makinesinin böyle bir özelliği bulunuyor), ardından her hareketi 15 tekrar/kalori, son olarak da 9 ile yapın. Sonraki çalışmalarınızı karşılaştırmak için toplam sürenizi kaydedin.

| HAREKET | TEKRAR |
|---|---|
| BARBELL LUNGE (75 KG) | 21, 15, 9 |
| RING DIP | 21, 15, 9 |
| ROWING MACHINE (KALORİYLE) | 21, 15, 9 |

Power System
PREMIUM
GERMAN
QUALITY
ORIGINAL GERMAN CERTIFICATED QUALITY
GERÇEK ALMAN KALİTESİ !
Power System
L-Carnitin
Concentrate
3600
Citrus Geschmack
Power System
L-Carnitin 3600
3600 mg pro Ampulle
Carnipure
Carnipure

TÜRKİYE TEK DİSTRİBÜTÖRÜ :
ATELSAN ENDÜSTRİ - 0212 281 9032



Yazan **Chris Gray**

GROOMING BY APOLLO BARRAGAN

# GÖĞÜS ATAĞI

"Elevator press" cila hareketi uzun süredir aradığınız o üst vücut gelişiminin anahtarı olabilir.

**KENDİNİZİ ZORLAYIN**

**Düşük bir ağırlık seçip kendinizi zihnen hazırlayın ve toplamda 70 tekrar tamamlamaya çalışın.**

## İŞLEYİŞİ

Elevator press hareketi göğse bütün açılardan vurur; sehpada 70 tekrarla tamamlanır.

## ARTILARI

Göğüs farklı açılarla çalışıldığında kas büyümesi azami seviyeye çıkar.

## PROGRAMLAMA

Son hareket olarak ve düşük ağırlıkla yapın, yoksa diğer hareketlerinizi doğru yapamazsınız. Veya aceleniz varsa tek başına bir antrenman olarak 1 veya 3 kez tekrarlayabilirsiniz.

## YAPILIŞI

Sehpayı, seated DB overhead press pozisyonundaki gibi dik olacak şekilde ayarlayın. 10 tekrar yapın, ardından sehpayı bir seviye aşağı indirip 10 tekrar daha yapın. Sehpanın en altına inene kadar onar onar ilerleyin. Spor sehpalarının çoğunda 3-5 farklı açı seviyesi olduğu için toplamda beş ya da yedi set yapacak şekilde çalışın. Aynını yukarı yönde de yaparak antrenmanı zorlaştırın.

SEN SADECE
HEDEFİNE
ODAKLAN

%100 Orijinal Ürün Garantisi
Tüm Siparişlerde Ücretsiz Kargo
Tüm Siparişler Aynı Gün Kargoda
%100 Güvenli Alışveriş

MAĞAZALARIMIZ

ADANA ◆ Adana Optimum AVM
ANKARA ◆ Ankamall AVM • Cepa AVM • Panora AVM
ANTALYA ◆ Antalya Migros AVM • TerraCity AVM
BURSA ◆ Zafer Plaza
ESKİŞEHİR ◆ Espark AVM
İSTANBUL ◆ Akasya AVM • Ataşehir • Bağdat Caddesi
Bakırköy • Beşiktaş • Beylikdüzü Migros AVM
Cevahir AVM • City's Nişantaşı AVM • Etiler • İstinye Park
Mall of İstanbul • Meydan İstanbul AVM • Orjin Maslak
Pendik • Trump AVM • Vadistanbul
İZMİR ◆ Alsancak • İzmir Optimum AVM • MaviBahçe AVM
MUĞLA ◆ Midtown AVM

Supplementler.com'daki tüm ürünler Tarım ve Gıda Bakanlığı onaylı gıda takviyeleridir.

SUPPLEMENTLER .COM

TÜRKİYE'NİN HER YERİNDEN
444 1 FIT
(444 1 348)

Fotoğraflar **Per Bernal**

# YANLIŞ: ANTRENMAN MASKESİ PERFORMANSI ARTTIRIR

## Doğru: Darth Vader gibi konuşmanızdan başka bir artısı yok.

İrifa antrenman maskesi ya da sadece antrenman maskesi olarak bilinen maskeler, egzersiz yaparken çektiğiniz oksijen miktarını sınırlayarak yüksek irtifa antrenmanın etkilerini taklit etmesi için tasarlanmıştır. Ancak sesinizi Darth Vader gibi çıkarmasından başka kardiyo ve performansınızı da geliştiriyor mu?

Pek sayılmaz.

International Journal of Exercise Science dergisinde 2017 yılında çıkan iki çalışmada, denekler üç hafta boyunca maskeyle egzersiz yaptılar. İki çalışmada da VO2 maksimumda kayda değer bir artış gözlemlenmedi.

“Daha az hava çekince doğal olarak daha az oksijen alıyoruz, doğru ancak havadaki oksijen seviyesi aynı kalıyor; yani havadaki toplam oksijen miktarını düşmüyor ki yüksek irtifa atletlerine hipoksik [düşük oksijen] adaptasyonunu kazandıran şey de aslında budur” diyor Stoked Athletics salonunun ortaklarından Michael Bouranis. “Arabanıza daha az benzin koyup litre başına daha çok kilometre gitmesini beklemek gibi bir şey. Ama o öyle işlemiyor işte. Daha büyük ve iyi bir motor (kuvvet antrenmanıyla) ve benzin deposuyla kondisyonunuzu çok daha üstün bir hale getirebilirsiniz.”

**SONUÇ:** Maskeyi Cadılar Bayramına saklayın. Çoğu araştırma maskenin solumayı zorlaştırmaktan ve akciğerlerinizi biraz daha güçlendirmekten başka bir işe yaramadığını gösteriyor.

SHUTTERSTOCK

SEN SADECE HEDEFİNE ODAKLAN

%100 Orijinal Ürün Garantisi
Tüm Siparişlerde Ücretsiz Kargo
Tüm Siparişler Aynı Gün Kargoda
%100 Güvenli Alışveriş

MAĞAZALARIMIZ
ADANA ◆ Adana Optimum AVM
ANKARA ◆ Ankamall AVM · Cepa AVM · Panora AVM
ANTALYA ◆ Antalya Migros AVM · TerraCity AVM
BURSA ◆ Zafer Plaza
ESKİŞEHİR ◆ Espark AVM
İSTANBUL ◆ Akasya AVM · Ataşehir · Bağdat Caddesi Bakırköy · Beşiktaş · Beylikdüzü Migros AVM Cevahir AVM · City's Nişantaşı AVM · Etiler · İstinye Park Mall of İstanbul · Meydan İstanbul AVM · Orjin Maslak Pendik · Trump AVM · Vadistanbul
İZMİR ◆ Alsancak · İzmir Optimum AVM · MaviBahçe AVM
MUĞLA ◆ Midtown AVM

Supplementler.com'daki tüm ürünler Tarım ve Gıda Bakanlığı onaylı gıda takviyeleridir.

SUPPLEMENTLER .COM
TÜRKİYE'NİN HER YERİNDEN
444 1 FIT
(444 1 348)

**ANINDA ZİYAFET** Tatlı patatesli ve kinoalı ziyafet. s59

**AYIN TARİFİ** Dağa sağlıklı tofulu tako tarifi. s60

**1 BESİN 5 TAT** Fıstık ezmesinin tüketim değeri. s61

**DAMAK KAVGASI** Hangisi daha sağlıklı: poke tabağı mı suşi mi? s66

# BESLENME

**BUZDOLABINDA BU AY NELER VAR?**

**KUSURSUZ SAHANDA YUMURTA**
Kusursuz sahanda yumurta için yapışmaz bir tavayı orta-yüksek ateşte kızdırın ve sadece tavanın tabanını kaplayacak kadar yağ kullanın.

## OLMAZSA OLMAZ GIDALAR

Eğer mutfağınızda yumurta, tatlı patates, tavuk, kinoa, biftek, kıvırcık lahana, peynir ve avokadoyu eksik etmezseniz, çabucak hazırlanabilen sağlıklı ve lezzetli yemekler pişirmek çok daha kolay olacaktır.

NUAR ROSTO →

Fotoğraflar *Travis Rathbone*

## KIZARMIŞ EKMEK ÜSTÜNE AVOKADO VE YUMURTA İLE GRAVYER

(GÖRSELİ ÖNCEKİ SAYFADA)

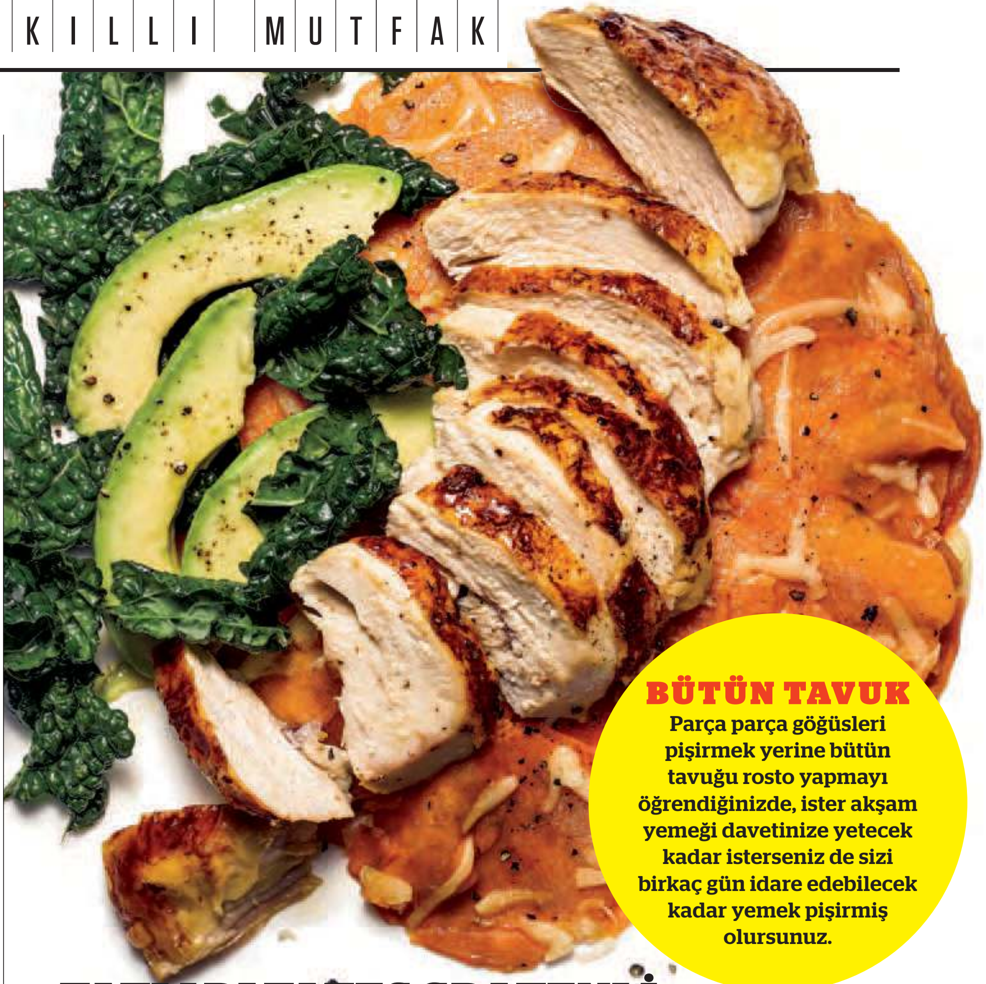
**2 KİŞİLİK**

**2** dilim incecik kara çavdar ekmeği
Tereyağı, çeşni için
**1** adet ikiye bölünmüş avokado
**½** yemek kaşığı zeytinyağı
**¾** tatlı kaşığı kaya tuzu
1,5 tatlı kaşığı limon suyu
**2** yumurta
Deniz tuzu ve karabiber, çeşni için
**8-10** dilim rende Gravyer

**1.** Ekmek dilimlerine tereyağı sürüp makinede kızartın.
**2.** Avokadoyu bir kaba alıp zeytinyağı, tuz ve limon suyuyla karıştırın. Çatal yardımıyla ezin. Karışımı ekmeklere pay edin.
**3.** Yapışmaz bir tavayı orta ateşte ısınmaya alın. Sarısı yukarı bakacak şekilde kırıp pişirin. Yumurtaya deniz tuzu ve karabiber atın.
**4.** Yumurtalar tümüyle pişmeden üzerine Gravyer rendeleyin; peynirin eriyip çıtır hale gelmesini bekleyin.
**5.** Yumurtalar pişip peynir eriyince yumurtaları ekmek dilimlerinin üzerine alın.

**MAKROLAR**

| | |
|---|---|
| **391**<br>KALORİ | **12**g<br>PROTEİN |
| **12**g<br>KARBO | **34**g<br>YAĞ |



**BÜTÜN TAVUK**

**Parça parça göğüsleri pişirmek yerine bütün tavuğu rosto yapmayı öğrendiğinizde, ister akşam yemeği davetinize yetecek kadar isterseniz de sizi birkaç gün idare edebilecek kadar yemek pişirmiş olursunuz.**

## TATLI PATATES GRATENLİ ROSTO TAVUK GÖĞSÜ

**3 KİŞİLİK**

**1** bütün tavuk
Zeytinyağı
**110** g tereyağı
Deniz tuzu
**30**g gravyer peyniri
**2** avuç didilmiş karalahana
Çeşni için üzüm sirkesi ve biber
**1-2** avokado dilimi

**1.** Fırını 220 derecede önden ısıtın. Tavuğu kurulayıp zeytinyağıyla ovun. Tavuk tam sığacak uzunluktaki bir tencereye 350 ml su koyun. Göğsünün yukarıda kalması için kanatlarını altına tıkıştırın.
**2.** Su kaynayana kadar tencereyi ocakta ısıtın. Ardından tavuğun iç sıcaklığı 70 derece olana kadar 90 dakika fırına koyun. Fırından alın ve 15 dakika dinlendirin.
**2.** Tatlı patatesleri soyup ufacık parçalar haline getirin.
**4.** Tereyağını geniş bir tavada eritip üçe böldüğünüz patatesleri ekleyin, tuzlayın, diğer kısmı atın, tuzlayın ve geri kalan kısmı da ilave edip üzerine tuz serpiştirin.
**5.** Tavayı fırına alıp 15 dakika pişirin. Fırından çıkarıp ıspatulayla grateni tersyüz edin (Parçalanmasında zarar yok). Patatesler yumuşayana kadar fırında 5 dakika daha pişirin.
**6.** Gravyeri üstüne serpiştirip erimesi için fırında 1 dakika daha pişirin.
**7.** Grateni tabaklara alın. Tavuğun göğsünü ayırdıktan sonra dilimleyin ve gratenin üstüne yerleştirin.
**8.** Salata için karalahanayı zeytinyağı, sirke, tuz, biber ve avokadoyla karıştırın.

**MAKROLAR**

| **674** | **47**g | **45**g | **34**g |
|---|---|---|---|
| KALORİ | PROTEİN | KARBO | YAĞ |

JAMES ELLIS
· FITNESS COVER MODEL
· WBFF WORLD CHAMPION
· TEAM SCITEC USA
SCITEC NUTRITION
100% WHEY PROTEIN PROFESSIONAL
NET WT. 2350 G
SCITEC NUTRITION
100% WHEY PROTEIN PROFESSIONAL
NET WT. 5000 G
CHOCOLATE FLAVOR

○ 78 ve 166 Servis
○ Servis Başına 4 g Glutamin
○ % 23 BCAA Oranı

• Yoğurt-Şeftali, Vanilya-Çilek ve Çikolata Aroma Seçenekleri ile

SCITEC® NUTRITION
WWW.SCITECNUTRITION.COM

# FIRINDA SEBZE SOSLU NUAR BİFTEK VE TAZE SOĞANLI KİNOA

**3 KİŞİLİK**

**1** bağ uzun sapları atılıp doğranmış maydanoz
**10** yemek kaşığı sızma zeytinyağı
**2** tatlı kaşığı üzüm sirkesi
**2** adet haşlanıp rendelenmiş iri yumurta
Deniz tuzu ve taze çekilmiş karabiber
**350**g pişmiş kinoa
**220**g tereyağı
**6** adet ince doğranmış taze soğan
**1** adet nuar biftek

**1.** Fırını 220 derecede önden ısıtın.
**2.** Sos için maydanozu, zeytinyağını, sirkeyi, yumurtaları, tuzu ve biberi karıştırın.
**3.** Kinoayı pişirin.
**4.** Tereyağının yarısını düşük ateşte bir tavada erittikten sonra taze soğanları ekleyip nazik bir şekilde pişirin. Tümüyle pişince kinoayı ve bir fiske su ekleyin. Tuz ve biberle çeşnilendirin.
**5.** Bifteği az miktarda zeytinyağıyla ovup tuz ve karabiberle çeşnilendirin.
**6.** Izgaralı bir tavaya bifteği alıp ortası 55 derece sıcaklıkta olana kadar fırında yaklaşık 1 saat pişirin. (Pişirme süresi pişkinlik tercihine ve bifteğin kesimine göre değişebilir.)
**7.** Fırından alıp üstünü kapatmadan 15 dakika dinlendirdikten sonra üstüne folyoyla örtüp bir 15 dakika daha dinlendirin.
**8.** Kinoayı tabakların ortasına koyun. Bifteği ufacık parçalara ayırdıktan sonra kinoanın üzerine yerleştirin. Üzerine ve etrafına sosu gezdirin.

**MAKROLAR**

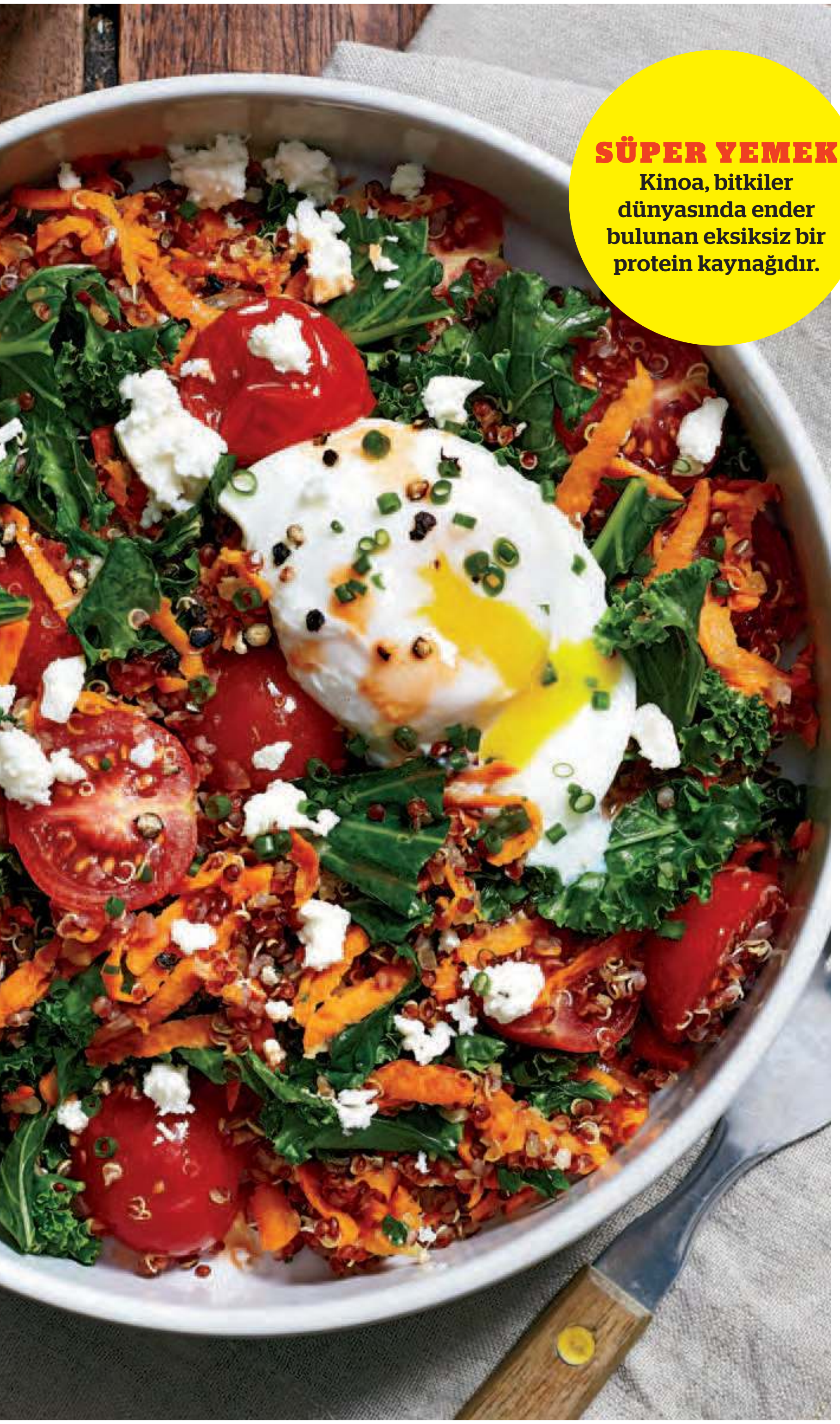
| 675 | 28g | 47g | 38g |
|---|---|---|---|
| KALORİ | PROTEİN | KARBO | YAĞ |

**BİFTEĞİN İYİSİ**
Bifteğin en lezzetli hali ızgarada oluyor, evet, ama nuar bifteği fırında da pişirebilirsiniz. Izgaralı bir kızartma tavası kullanın. Biftek fırında kızarınca da şahane bir renge sahip oluyor.

Yazan **Matthew Kadey**

# KAS SALATASI

Protein deposu bu tarifle hem lezzetli hem kas dostu bir ziyafet çekin.



**SÜPER YEMEK**
Kinoa, bitkiler dünyasında ender bulunan eksiksiz bir protein kaynağıdır.

## ÇILBIR YUMURTALI KİNOA VE TATLI PATATES SALATASI

**4 PORSİYON**

**½** litre kadar tuzu az sebze suyu
**170**g kinoa
**1** yemek kaşığı sıvıyağ
**1** adet soyulup rendelenmiş iri tatlı patates
**2** diş kıyılmış sarımsak
**2** baş kıyılmış arpacık soğanı
**½** kg ikiye bölünmüş erik domates
**900**g doğranmış karalahana
**3** adet iri yumurta
**2** tatlı kaşığı elma sirkesi
**55**g beyaz peynir
**2** yemek kaşığı doğranmış yeşil soğan
**¼** tatlı kaşığı karabiber
Biraz acı sos

**1.** Sebze suyunu kaynatın. Kinoayı atıp üstüne kapattıktan sonra taneler yumuşayana ve su çekilene kadar orta-düşük ateşte 12 dakika kadar kaynamaya bırakın. Kabı ocaktan alıp üzerini örterek 5 dakika kadar dinlendirin ve ardından çatalla kinoayı deşin.

**2.** Geniş bir kızartma tavasını orta ateşte ocağa alıp yağı ekleyin. Rendelenmiş tatlı patatesi atıp gevreyene kadar 4 dakika pişirin. Sarımsağı ve arpacık soğanı ilave edip 2 dakika pişirin. Domatesi ve lahanayı ekledikten sonra yeşillikler sünene dek pişirin. Üzerine kinoayı ekleyip karıştırın, ocaktan alın, üstünü örtün.

**3.** Yumurtaları çılbır yapmak için 100 ml su ve bir çimdik sirke koyacağınız, mikrodalga fırına girebilen 4 ufak kâse hazırlayın. Yumurtalı dikkatlice kâselere kırıp üzerini kapatın ve her bir kâseyi birer dakika veya yumurtanın akı sinene ve mat hale gelene ancak sarısı hâlâ sulu gözükene kadar pişirin. Yumurtalı kevgirle kâselerden alın.

**4.** Kinoalı karışımı kâselere pay edip her birinin üzerine bir yumurta koyun. Üzerine beyaz peynir, yeşil soğan, karabiber ve bir iki damla acı sos serpiştirin.

**MAKROLAR**

| 341 | 16g | 40g | 14g |
|---|---|---|---|
| KALORİ | PROTEİN | KARBO | YAĞ |

Fotoğraflar **Christopher Testani**

Yazan *Adam Bible*

**ŞEFİN TÜYOSU**
Tofuyu kurutmak için bir tabağa kâğıt havlu serip tofuları üstüne koyun. Başka bir havluyla üstünü kapatıp 30 dakika bekletin. Süzüp doğrayın.

# DAHA SAĞLIKLI TAKO

Siz de dâhil en beceriksiz erkeğin bile yapabileceği sebzeli tako tarifi.

## TOFU TAKO

**4 KİŞİLİK**

**1** kalıp (200g kadar) sert füme tofu (küp şeklinde doğrayın)
**80**g pişmiş benekli fasulye (süzüp durulayın)
**220**g küp şeklinde doğranmış ananas
**100**g ince kıyılmış kırmızı soğan
**1** adet doğranmış yeşil dolma biber
**20**g kıyılmış kişniş yaprağı
**1** tatlı kaşığı limon kabuğu rendesi
**1** adet büyük avokado
**100**ml az yağlı ekşi krema
**1** diş kıyılmış sarımsak
**½** misket limonunun suyu
**¼** tatlı kaşığı toz arnavutbiberi
**8** adet mısır ya da tam buğday lavaş

**1.** Tofuyu, fasulyeyi, ananası, soğanı, biberi, kişnişi ve limon kabuğunu geniş bir kapta karıştırın.

**2.** Avokadoyu, kremayı, sarımsağı, limon suyunu ve arnavutbiberini blendere atıp yumuşak bir kıvam elde edene kadar çekin.

**3.** Lavaşlara avokadolu karışımdan sürüp üstüne tofulu karışımı koyun.

**MAKROLAR**

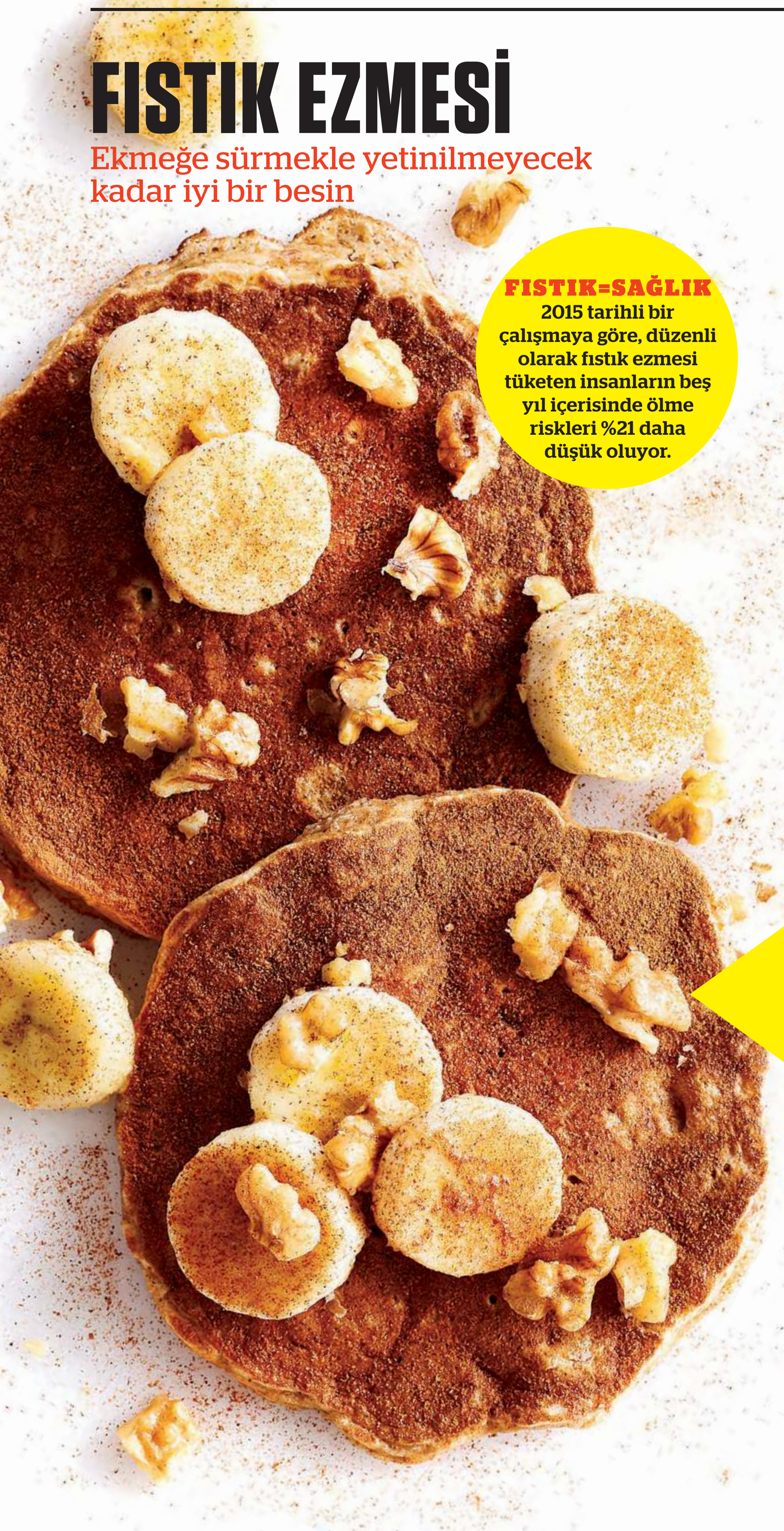
| 358 | 16g | 39g | 17g |
|---|---|---|---|
| KALORİ | PROTEİN | KARBO | YAĞ |

ANDREW PURCELL

Yazan **Adam Kelinson**

# FISTIK EZMESİ

## Ekmeğe sürmekle yetinilmeyecek kadar iyi bir besin



**FISTIK=SAĞLIK**
2015 tarihli bir çalışmaya göre, düzenli olarak fıstık ezmesi tüketen insanların beş yıl içerisinde ölme riskleri %21 daha düşük oluyor.

### 1 GRANOLA BAR YAPIN

250g fıstık ezmesini, 15g doğranmış Hindistan cevizini, 2 tatlı kaşığı tarçını, 1 yemek kaşığı dut pekmezini, 1 yemek kaşığı Hindistan cevizi yağını, 50g yulaf ezmesini ve 2 yemek kaşığı susamı karıştırın. Karışımı yapışmaz tavaya aktarın. Fırında 180 derecede 10 dakika pişirin. Soğumaya bırakın. Bar şeklinde kesin.

### 2 YUMUŞAK KEK YAPIN

250g fıstık ezmesini, 15g Hindistan cevizi yağını, 2 yemek kaşığı agave şurubunu, 2 tatlı kaşığı vanilya özütünü ve 65g ezilmiş cevizi çukur bir tavada karıştırın. Yumuşayana kadar orta ateşte pişirin. Yapışmaz bir tavaya aktarın. Katılaşana kadar dinlendirin.

### 3 SOS YAPIN

4 yemek kaşığı parçacıklı fıstık ezmesini birer yemek kaşığı zencefil, maydanoz, kereviz sapı, elma sirkesi, limon suyu ve kavrulmuş susamı pürüzsüz bir kıvam alana dek blenderde çekin. Pişmiş etin üstüne serpiştirin. Salata sosu yapmak isterseniz 1 yemek kaşığı portakal suyu ilave edin.

### 4 KREP YAPIN

Bir adet doğranmış muzu, 2 yemek kaşığı yerfıstığı ezmesini, 3 yemek kaşığı Hindistan cevizi yağını, 2 su bardağı sütü ve 1 yumurtayı karıştırıp köpürene kadar çırpın. 30 gram tam buğday ununu da karıştırın. Kızmış tavaya hamurdan döküp her bir tarafını 2-3 dakika pişirin. Üzerine muz, ceviz ve tarçın atın.

### 5 SUNDAE YAPIN

Bir adet muzu tamamen bölmeden boylamasına kesin. 2 yemek kaşığı fıstık ezmesini yarımlardan birinin üstüne sürüp sıkıca kapatın. Üzerine 2 yemek kaşığı kuru üzüm, 1 yemek kaşığı ceviz ve 1 yemek kaşığı kenevir tohumu serpiştirin. Üzerine bir top dondurma ve biraz bal ilave edin.

ANDREW PURCELL

TEAM ON
MUSCLE*
IMMUNITY▪
FATIGUE REDUCTION▪
OPTIMUM ON NUTRITION
30 YEARS
THIRTY YEARS OF SETTING THE GOLD STANDARD
ESTABLISHED 1986
TRUE STRENGTH®
WWW.OPTIMUMNUTRITION.COM
ON®

OPTIMUM NUTRITION | ON
WWW.OPTIMUMNUTRITION.COM

# GOLD STANDARD KEEPS IT GOING

Before training, you want energy and focus. Then there's your post-workout protein shake to help kick-start muscle growth & repair. In the gym, during your workout, Gold Standard BCCA™ can help you during intense training while supporting your immune system and reducing tiredness■, so you can hit your next workout. This new powder was formulated to be highly drinkable with light flavors to encourage steady sipping throughout extended training sessions. This is the new Gold Standard for intra-workout support.

NEW
ON OPTIMUM NUTRITION
5g BCAAs | 250mg WELLMUNE | 200mg RHODIOLA
PER SERVING
GOLD STANDARD
BCAA
TRAIN + SUSTAIN
STRAWBERRY KIWI
MUSCLE + IMMUNITY + FATIGUE REDUCTION
BANNED SUBSTANCE TESTED
NET WT 266 g ℮ 28 SERVINGS

**5** g
BCAAs

**250** mg
WELLMUNE®

**200** mg
RHODIOLA

---

* Magnesium supports normal muscle function
■ Vitamin C contributes to maintain normal function of the immune system during and after physical exercise. Vitamin C and magnesium contribute to the reduction of tiredness and fatigue.

# SÜT İKİLEMİ; SAĞLIKLI MI DEĞİL Mİ?

## Süt neden bu kadar konuşuluyor? Süt tüketmek gerekli mi? Sağlığa zararı var mı?

Son yıllarda gereksiz yere kötülenen ve yıpratılan bir çok gıdadan biri de süt. Hatta bir diyetisyen olarak düşündüğümde lekelenmeyen bir gıda kaldı mı bilemedim. Hormonlu danaların etinden çiftlik balıklarına, ekmeğin gluteninden kümes tavuğunun yumurtasına kadar yetmedi suyun pH'nın düşüklüğü bile kötüleme sebebi oldu, bakın doğal kaynak suyundan bahsediyorum. Bunlardan sonra süte laf atılmış çok mu? Bir beslenme uzmanı olarak doğal, katkısız ve kaliteli beslenmenin önemini çok iyi biliyorum ve toplumu bilgilendirmeyi görev olarak benimsediğimden bu yazıyı kaleme alma ihtiyacı duydum. Aslında yukarda bahsettiğim her gıda için ayrı makaleler yazılabilir fakat bugünkü konuyu spor yapanların sık tükettiğini düşündüğüm gıda süt ve süt ürünlerini seçtim. Süt hem peynir ve yoğurdun oluşmasını sağlarken aynı zamanda bu gıdaların üretimi sonucunda ortaya çıkan artık ürün whey (peynir altı suyu) tozu da birçok sporcu gıdasının içerisinde bulunuyor. Yani hemen hemen sporcu olup süt ürünlerinden kaçarak yaşamak çok mümkün değil.

### Her hayvanın sütü kendi yavrusu içindir!

Evet, cümle mantıklı ve doğru olabilir. Fakat bunun doğru olması o gıdayı diğer bir canlının tüketmesine mani değil. Tavuklar bizim için yumurtalmıyor ama biz yumurtalarını yiyoruz. Asya'da balık yumurtası tüketmek de çok yaygın, ayrıca arılar kendileri için bal yapıyor onu da biz yiyoruz. Yani doğada tükettiğimiz tüm bitki ve hayvaları düşünün, sonuçta hiçbirnin üzerinde insanlar içindir yazmıyor. Burada bakış açınızı genişletebilmeye çalışıyorum.

## En geniş süt ve sağlık araştırması

2016 yılında bilim insanlarının oluşturduğu bir ekibin hazırladığı, 114 makalenin derlemesinden ortaya çıkan çalışmanın genel sonucunu paylaşmak istiyorum. Süt ve süt ürünlerinin tüketiminin günlük alınması gereken makro ve mikro besinlerin karşılanmasına önemli katkıda bulunduğu, buna ek olarak olumsuz etkisine dair sadece birkaç çalışmaya karşın yüzlerce makalenin hem fikir olduğu üzere süt tüketiminin birçok yaygın hastalığa yakalanma riskini azalttığı üzerine birleşiyor. Bu çalışmada Tip-2 diyabeten kardiyo-vasküler hastalıklara, kemik sağlığından obeziteye kadar birçok konuda yapılmış bilimsel çalışmaların sonuçları özet halinde bulunuyor, ayrıca incelemek isteyenler için adı: “Milk and dairy products: Good or bad for human health? An assessment of the totality of scientific evidence” olarak Google’da aratıp bulabilirler.

## Süt ve kanser ilişkisi

Yapılan çoğu araştırmalar sütün kanserden koruyucu özellikleri üzerinde dursa da bazı durumlarda süt ile kanser ilişkisi bilimsel araştırmalar ile tespit edilmiştir. Bu, sütün direkt kanser yaptığı anlamına gelmiyor, sadece o sürecin içinde şüphlenen gıdalardan bir tanesinin süt olmasından dolayı araştırmacılar mantıklı sonuçlar bulmak adına her türlü olasığı göz önüne almaları gerekiyor. Konuyu özeltmek gerekirse süt ürünlerinin tüketiminin artması ile kandaki insülin-benzeri büyüme hormonunu (IGF-I) artıyor, bundan dolaylı kolorektal kanser ve prostat kanseri oluşma riskini arttırdığı düşünülen IGF-I/IGFBP-3oranı da artmış oluyor. Fakat düşük yağlı süt ürünlerinin ütketimi de kolorektal kanser riskini azalttığı bulunmuş. Yani 40 yaşın üzerindeyseniz ve süt ürünlerini tüketmeyi seviyorsanız az yağlı olanlarını tercih etmenizi, aynı zamanda genel olarak fazla protein tüketiminden kaçınmanızı tavsiye ediyorum. Bunun dışında süt ürünleri güvenle tüketilebilir.

**ORÇUN KÜRÜM**
Uzman Diyetisyen
Certified Sports
Nutritionist (CISSN-USA)
MSc. Exercise &
Nutrition Science,
Universty of Chester
(ENG)

Yazan **Lizbeth Scordo**

# HANGİSİ DAHA SAĞLIKLI: POKE TABAĞI MI SUŞİ Mİ?

## İpucu: Acı mayonezli olan değil.

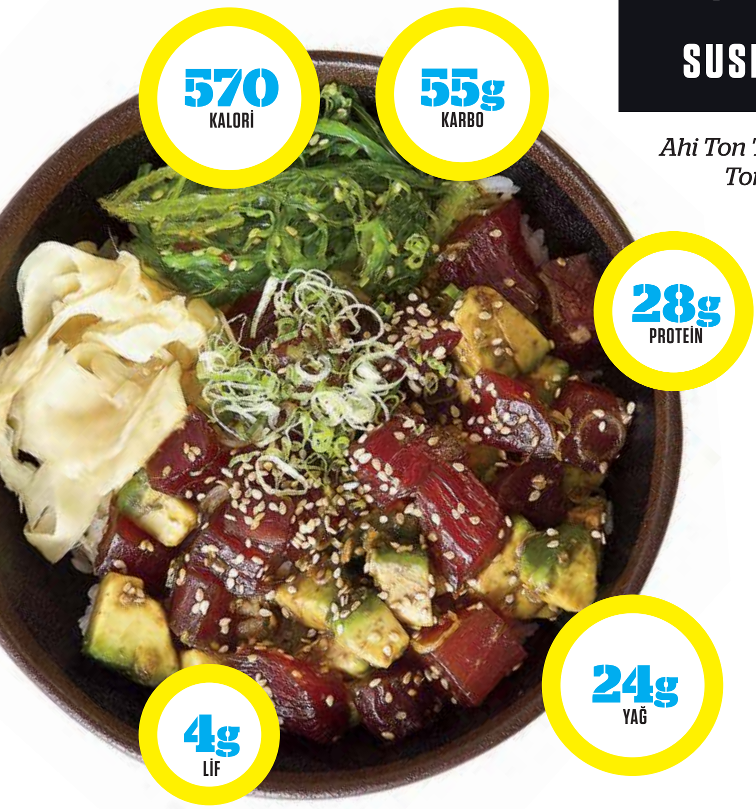
Hawaii mutfağının meşhur yemeklerinden poke tabağı küp şeklinde kesilmiş çiğ balıktan (daha çok ahi denen bir tür orkinostan) yapılıyor. Son yıllarda da birçok ülkede görmeye başladığımız bu lezzet acaba ton balığından yapılan suşiden daha mı sağlıklı? Amerikalı uzman diyetisyen Monica Auslander Moreno'ya göre duruma göre değişir. Eğer pilavın üstüne bol soslu balık yerseniz elbette daha kötü bir seçim olur. Ancak pilav yerine kıvırcık lahana ya da kinoa tercih eder veya yarısı pilav yarısı sebze olacak şekilde yerseniz daha sağlıklı olacaktır. Suşide ise genelde besin yoksunu pilav kullanılır. "Kinoa aynı kalori ve karbonhidrata sahipken daha çok proteini, lifi, vitamini ve besini vardır" diyor Moreno. Suşide kullanılan acı mayonez de problem demek. "Suşi restoranlarının çoğunda ev yapımı mayonez kullanılmadığı için onun yerine işlenmiş ve sağlıksız bir kimyasal olan soya yağı kullanılıyor." Poke tabağını sade sipariş edip lezzetlendirmek için limon, vasabi ya da zencefil turşusu isteyin. Üstüne bol bol taze mango, avokado, salatalık, soğan ve edamame gibi sağlıklı yeşilliklerden ilave edin. Poke tabağı suşiye nispeten daha kalorili olabilir ancak besin profili çok daha kaliteli olacaktır.

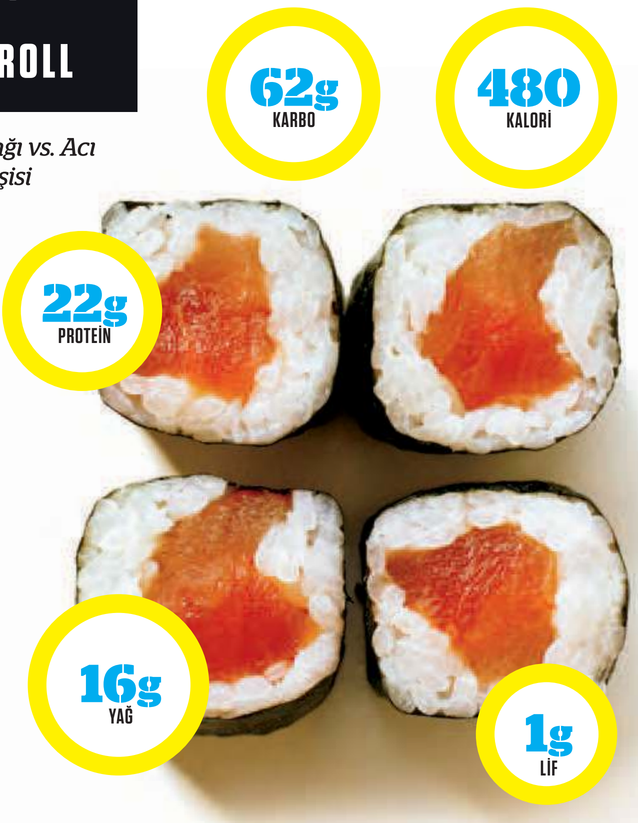
STOCK FOOD

SKOR TAHTASI

**POKE BOWL VS. SUSHI ROLL**

*Ahi Ton Tabağı vs. Acı Ton Suşisi*





**KAZANAN: POKE TABAĞI**

LifeFitness

# TRAIN WITH
# COACH BY COLOR®

## 5 ANTRENMAN ARALIĞI

ICG®, takım mücadelesini ateşliyor. Cycling, Coach by Color® ile şimdi hiç olmadığı kadar keyifli ve heyecanlı! 5 renkli seviye ile kullanıcılar egzersiz programlarını en doğru şekilde yerine getirirken, eğitmenler ve arkadaşlarıyla iletişimini üst seviyede tutuyor.
Üstelik ICG Connect®, MyRide® ve ICG Training APP® ile cycling deneyimi üst düzey teknoloji ile buluşuyor!

EGZERSİZ SEANSLARINI SEÇİN, ÖZELLEŞTİRİN, KAYDEDİN VE PAYLAŞIN.

## ICG® TRAINING APP

ICG TRAINING

ŞİMDİ İNDİR
APP.TEAMICG.COM

Available on the App Store

GET IT ON Google play

VERY LIGHT

LIGHT

MODERATE

VERY HARD

MAXIMUM

EKS DIŞ TİCARET LTD. ŞTİ.

**ICG modelleri için bizimle iletişime geçin,**
**EKSweb.com | teamicg.com 0 (212) 213 36 37**

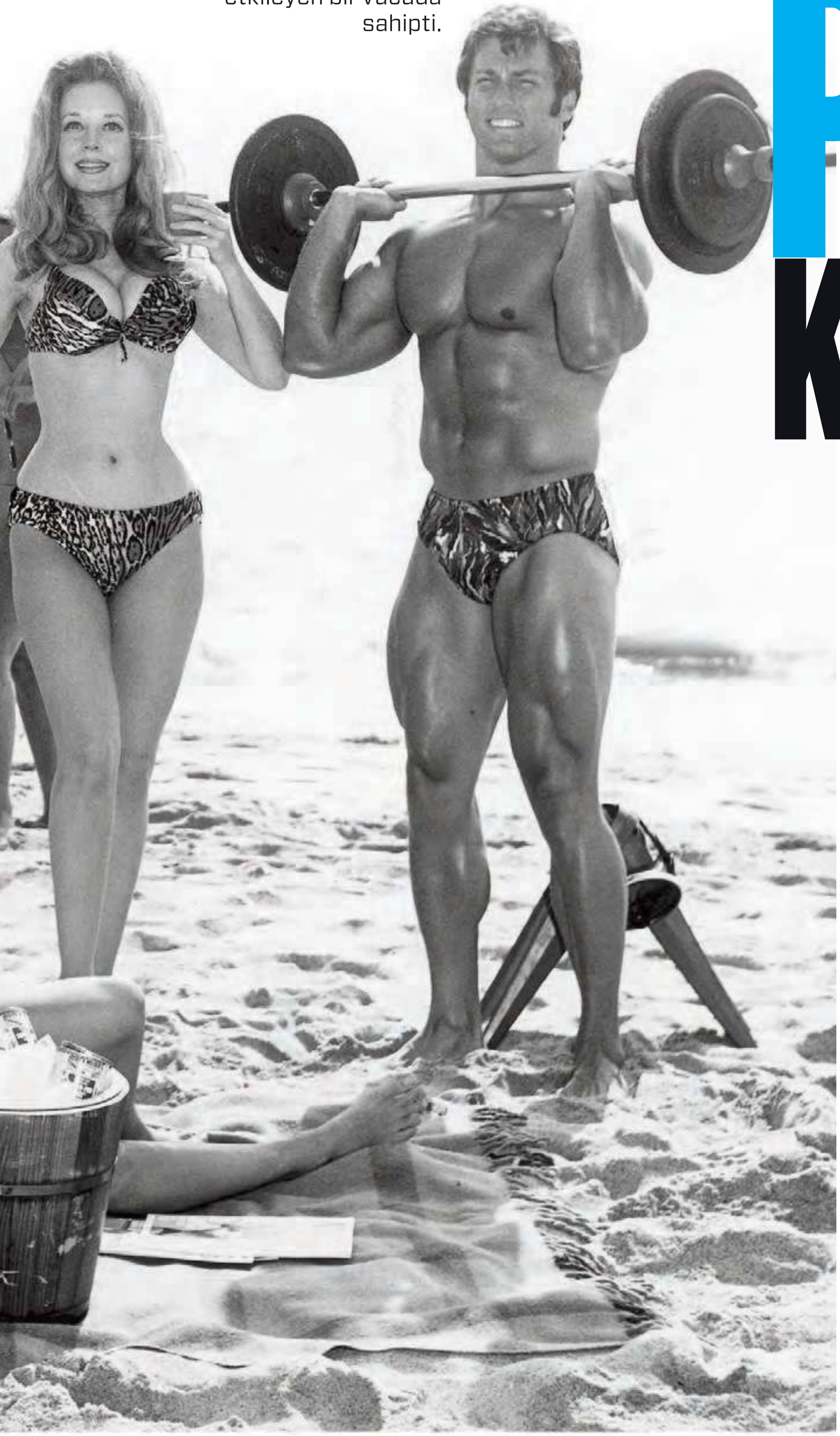
/LifeFitnessTurkiye
/LifeFitnessTurkiye

INDOOR CYCLING GROUP

**Arnold Schwarzenegger**
Yedi kez Mr. Olympia olan Arnold'ın efsane bir plaj vücudu vardı.

**Dave Draper**
"Sarı Bomba" lakaplı Draper, güneşi, sörfü ve kumu seven erkeklerin idolü oldu.

**Frank Zane**
Tarihin en estetik vücut geliştiricisi olarak bilinen Zane korkutmadan etkileyen bir vücuda sahipti.



# PLAJ KRALLARI

> Bu yaz vücudunuzu daha çok gösterebilmek için motivasyona mı ihtiyacınız var? *M&F'in* en iyi plaj vücudu listesine bakmanız yeterli!

**Scott Eastwood**
Sinema efsanesi babasına hürmetimiz sonsuz ama Scott'ın vücudu babasınınkinden daha çok plaja yakışıyor.

EMERY
SURFBOARDS
BYRON

**Chris Hemsworth**
1.90 boyu, geniş omuzları ve dar kalçalarıyla Avustralyalı aktör plaj vücudunda da olaya hâkim.

# CHRIS HEMSWORTH'UN ÜST VÜCUT ANTRENMANI

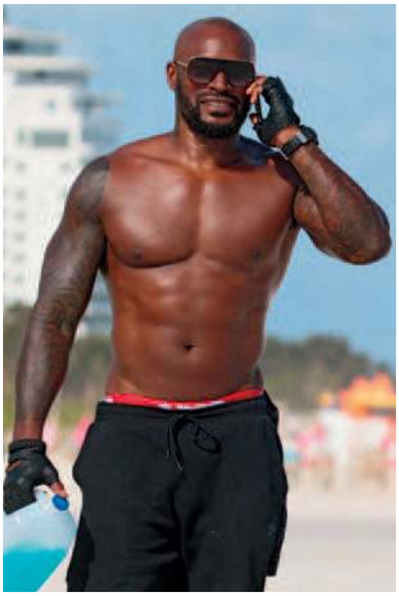
## KARIN DÖNGÜSÜ*

| HAREKET | SET | TEKRAR |
|---|---|---|
| NAUTILUS AB MACHINE | 5 | 30 |
| SITUP | - | 20 |
| FLUTTER KICK | - | 20 |
| SEATED LEG RAISE | - | 20 |
| SIDE CRUNCH | - | 20 PER SIDE |
| WRIST TO KNEE | - | 20 |
| RUSSIAN TWIST | - | 30 |

**Her hafta 3-5 set tamamlayın.*

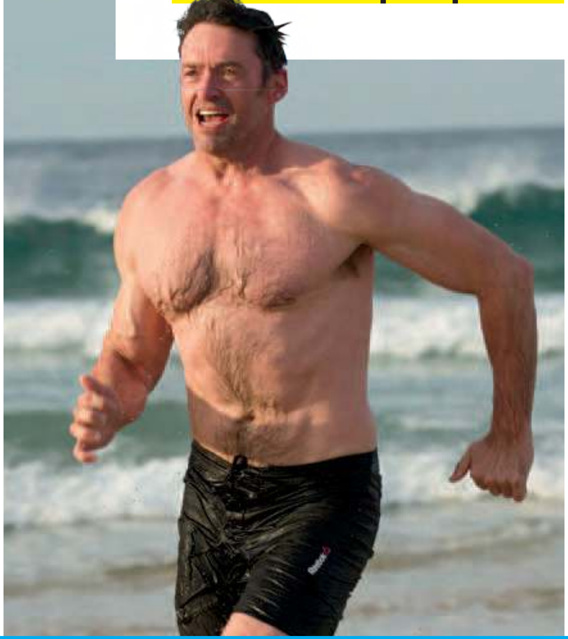
## GÖĞÜS/BICEPS

| HAREKET | SET | TEKRAR |
|---|---|---|
| BENCH PRESS | - | 12/10/10/10/10 |
| SUPERSET ALTERNATING DUMBBELL CURL | - | 12/10/10/8/8 |
| HAMMER STRENGTH INCLINE CHEST PRESS | 4 | 15 |
| HEAVY BARBELL CURL | 5 | 10–12 |
| SUPERSET PUSHUP | 5 | 20 |



**◂ Tyson Beckford**
Beckford'un tepeden tırnağa fit görünmediği bir fotoğrafını gören var mı? Asla! Disiplinli bir besleme ve bol bol HIIT antrenmanıyla başarıyor.

**Hugh Jackman ▸**
Geçtiğimiz yirmi yıl içerisinde Wolverine'den başka hiçbir aktör hem ekranda hem de plajda bu kadar fit görünmedi.



◀ **Terry Crews**

*M&F'e* birçok kez kapak olan Crew o kadar kaslı ve iri ki güneşten korunmak için iki şemsiye açsa yeridir.

**Zac Efron** ▶

Sahil Güvenlik filminin kalitesi hakkında istediğinizi söyleyin; Efron filmde bronz ve kaslı cankurtaran rolünün hakkını verdi.

**Mark Wahlberg**

İç çamaşırı reklamlarına çıktığından beri çok yol kaydeden Wahlberg'in vücudu o günlerin etkisini hâlâ taşıyor. M&F

## TRICEPS

| HAREKET | SET | TEKRAR |
|---|---|---|
| DIP | 3 | 15 |
| SKULL CRUSHER SUPERSET WITH DUMBBELL KICKBACK | 5<br>5 | 15<br>12 |
| STANDING TRICEPS EXTENSION | 4–5 | 12 |

## OMUZLAR

| HAREKET | SET | TEKRAR |
|---|---|---|
| PUSH PRESS GIANT SET X4 | 7 | 15/12/10/10 8/6/4 |
| DB OVERHEAD PRESS | 4* | 15/12/10/8 |
| LATERAL RAISE | - | 15/12/10/8 |
| FRONT RAISE | - | 15/12/10/8 |
| REAR DELT FLYE | - | 15/12/10/8 |

**Dev set olarak yapın.*

# PLAJA HAZIRIM

> Salondan çıkın, biraz güneşlenip yanın ve sadece vücut ağırlığınızı kullanarak kaslarınızı koruyun.

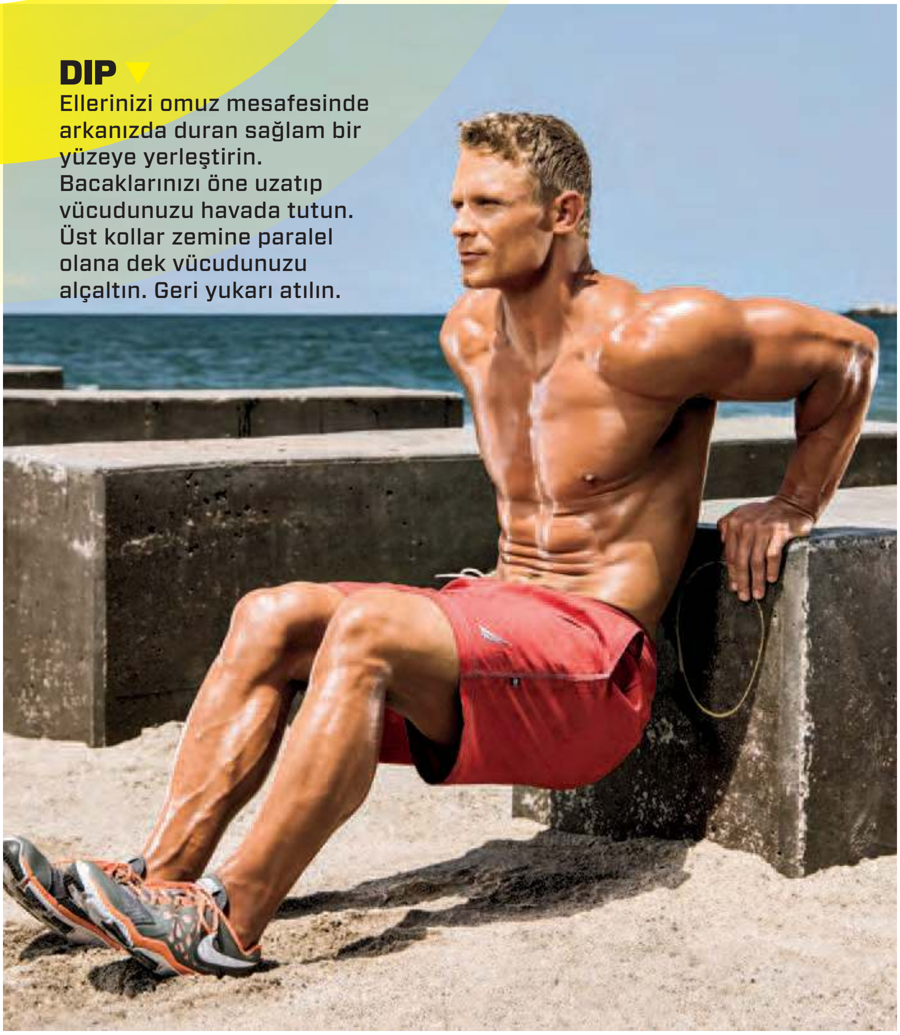
YAZAN *M&F* EDİTÖRLERİ ///
FOTOĞRAFLAR PER BERNAL

**AĞIRLIKLARA BİR SÜRE** ara verirsem küçülürüm diye mi korkuyorsunuz? Journal of Strength and Conditioning Research dergisinde çıkan 2012 tarihli bir çalışmada geleneksel direnç antrenmanı ile pliometrik hareketlerle çalışan denekler karşılaştırıldı. Altı hafta sonra iki grubun edindiği kas miktarı arasında büyük bir fark görülmedi. Lafın kısası, tebdil-i mekânda ferahlık vardır diyor ve sizi dışarı çıkmaya çağırıyoruz.

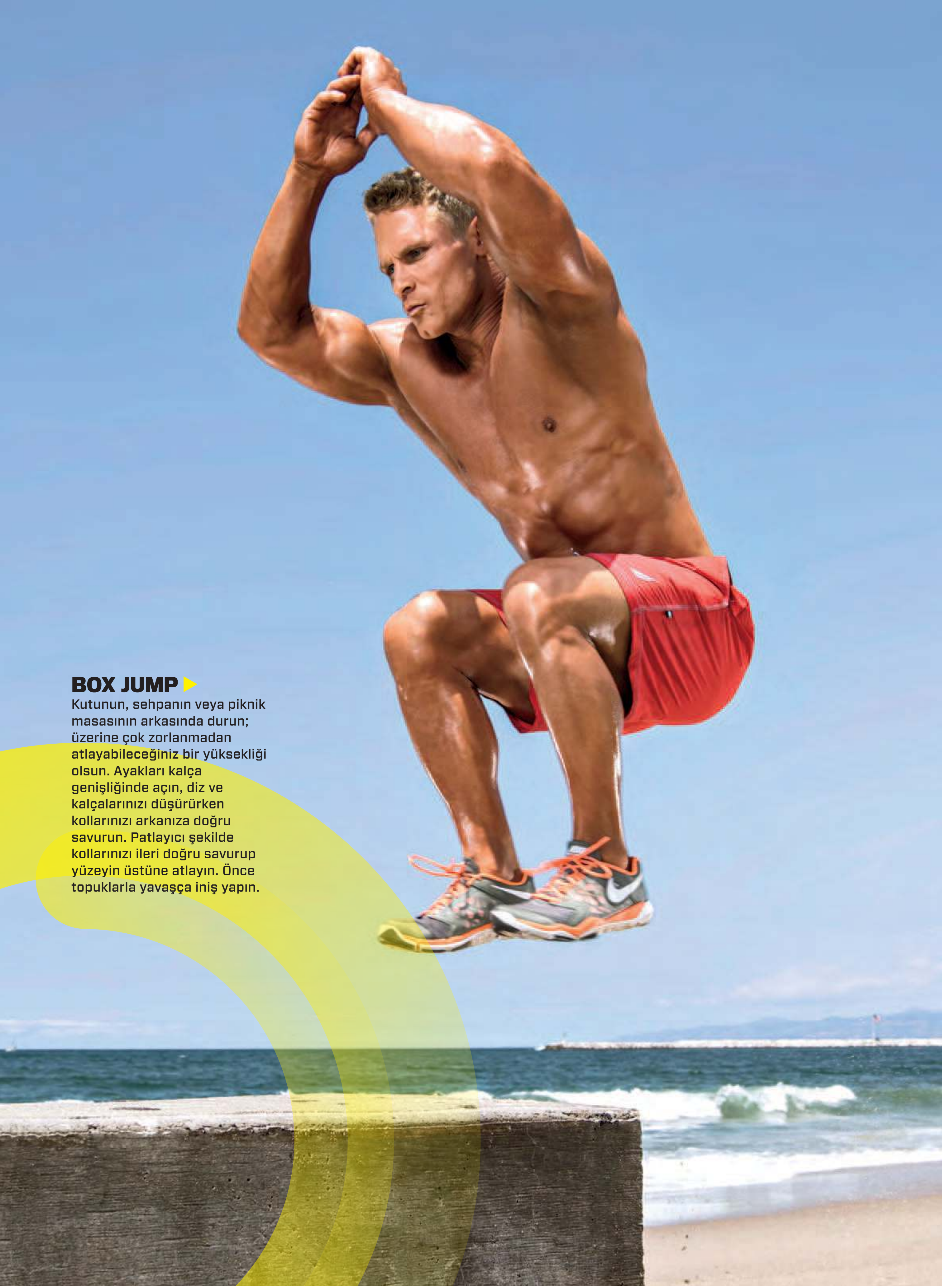
## TALİMAT

Gün 1, 2 ve 3 antrenmanlarını haftada bir kez ve aralarında birer gün dinlenerek uygulayın. Her hareketin verilen sırasıyla bir set halinde yapıldığı döngü çalışması yapın ve hareketler arasında belirtildiği kadar dinlenin. ("0 saniye" ile belirtilen hareketlerde dinlenme aranız diğer harekete geçecek kadar olsun.) Döngüleri verilen sayıda tekrar edin.

1. Gündeki "10-1" tekrar ilk döngüde 10 tekrar, ikincisinde 9 tekrar şeklinde ilerleyerek 1'e kadar ineceğiniz anlamına geliyor.



**DIP ▼**
Ellerinizi omuz mesafesinde arkanızda duran sağlam bir yüzeye yerleştirin. Bacaklarınızı öne uzatıp vücudunuzu havada tutun. Üst kollar zemine paralel olana dek vücudunuzu alçaltın. Geri yukarı atılın.



### BOX JUMP ▶

Kutunun, sehpanın veya piknik masasının arkasında durun; üzerine çok zorlanmadan atlayabileceğiniz bir yüksekliği olsun. Ayakları kalça genişliğinde açın, diz ve kalçalarınızı düşürürken kollarınızı arkanıza doğru savurun. Patlayıcı şekilde kollarınızı ileri doğru savurup yüzeyin üstüne atlayın. Önce topuklarla yavaşça iniş yapın.

INFORMED-SPORT .com
Trusted by sport
APPLE
ISOTONIC
SiS
SCIENCE IN SPORT
GO ISOTONIC ENERGY
ORANGE
ISOTONIC
SiS
SCIENCE IN SPORT
GO ISOTONIC ENERGY
60ml

SINIRLARINI KEŞFET VE ÜSTESİNDEN GEL

DÜNYANIN İLK VE TEK İZOTONİK ENERJİ JELİ

OFFICIAL SPORTS
NUTRITION PARTNER

SiS | SCIENCE IN SPORT

#FUELLEDBYSCIENCE

Science In Sport Türkiye Distribütörü
Ulusoy Sportif Gıdalar DIŞ. TİC. LTD. ŞTİ.

## GÜN 1

| HAREKET | SET | TEKRAR | DİNLENME |
|---|---|---|---|
| BOX JUMP | 10 | 10–1 | 0 SN. |
| PULLUP | 10 | 10–1 | 0 SN. |
| DECLINE PUSHUP | 10 | 10–1 | 0 SN. |
| WEIGHTED CARRY* | 10 | 10–1 | 0 SN. |

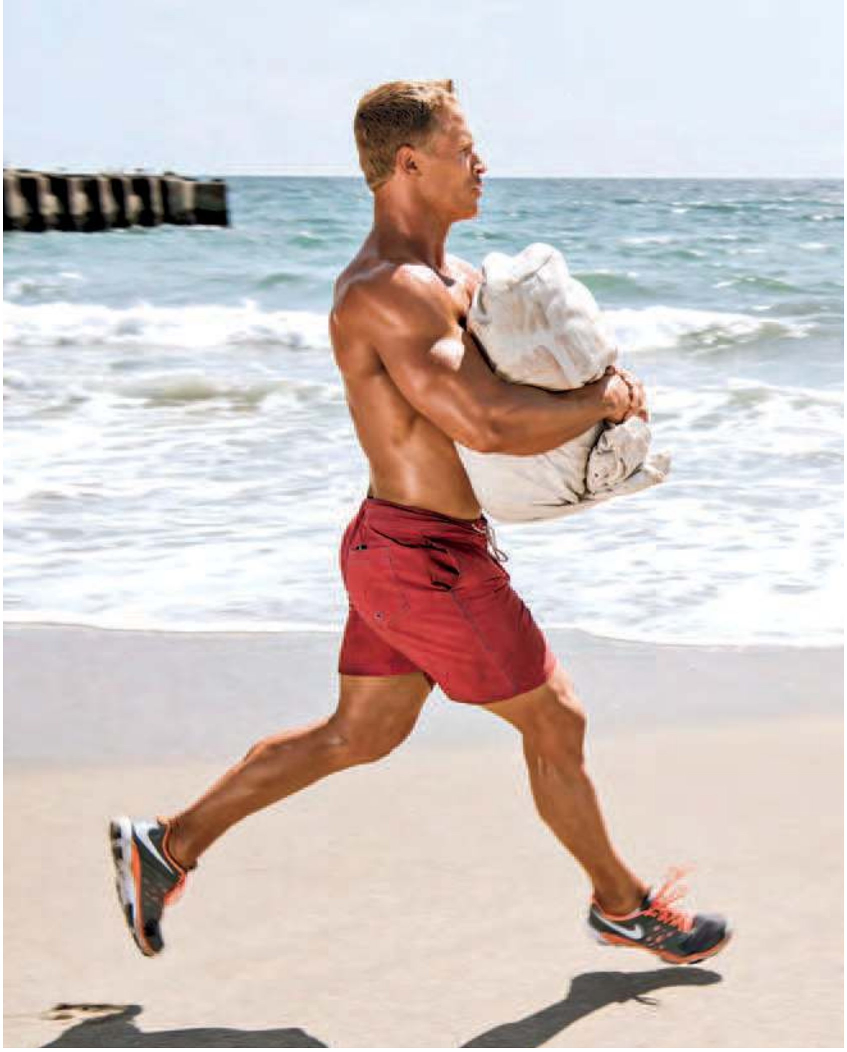
**Kum torbası gibi.*

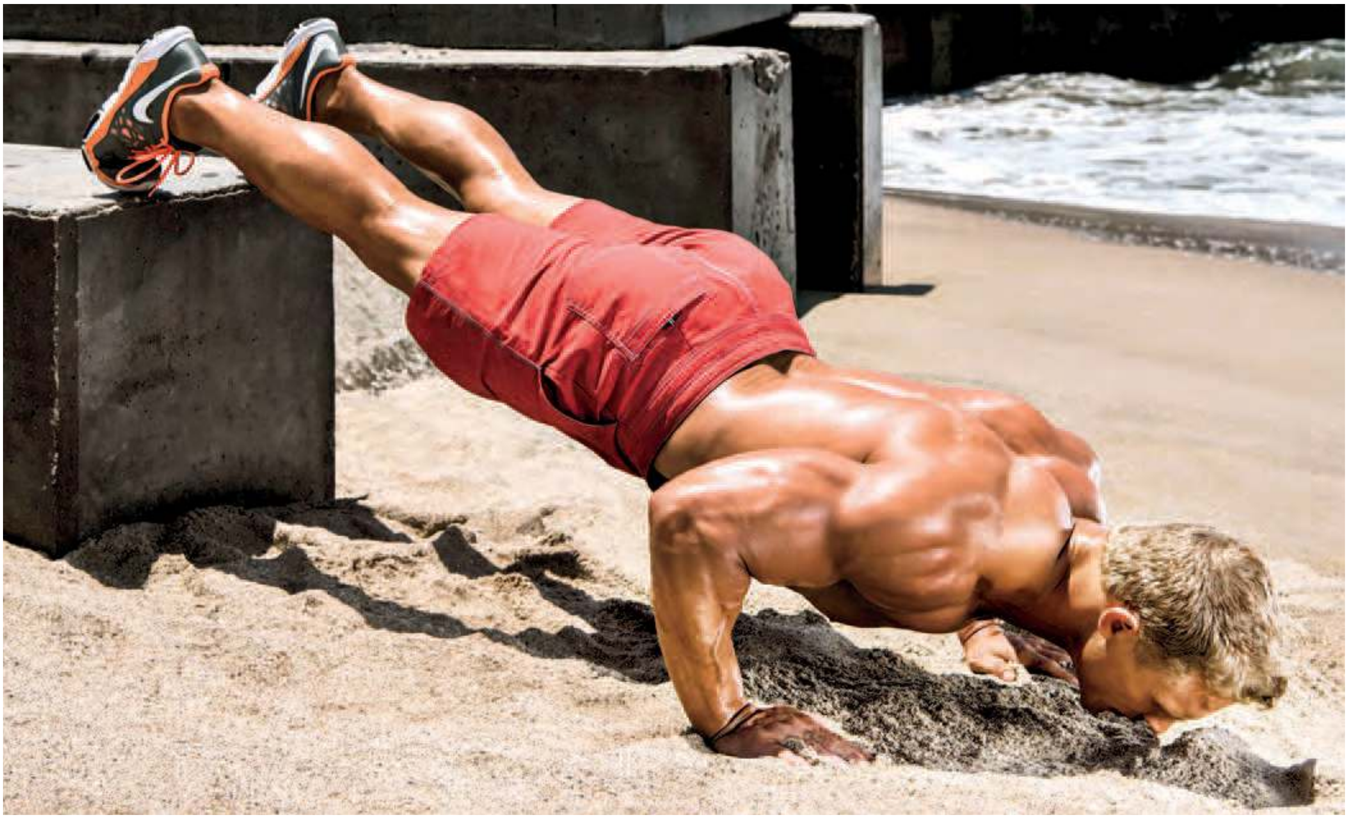
### WEIGHTED CARRY ▶

Kum torbasını, ağır bir sırt çantasını, ağır bir kayayı ya da kütüğü göğsünüze dayayıp ayı kucaklamasıyla tutun. Karın kaslarınızı içe çekip gövdenizi dimdik tutarak 25-50 metre yürüyün.

### DECLINE PUSHUP ▼

Şınav duruşu alın, ayaklarınızı spor sehpasına, oturağa veya enli bir kayaya yerleştirip vücudunuzu aşağı dönük bir konuma alın. Göğsünüz zeminden hemen havada olana kadar vücudunuzu alçaltırken kürekkemiklerini birbirine doğru çekin. Geri yukarı atılın.

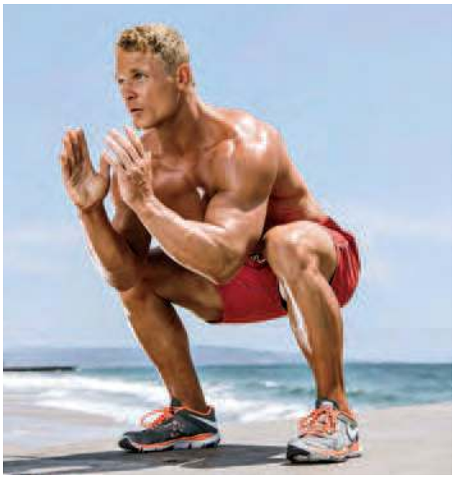




GRIPAD®
GET A GRIP ON YOUR WORKOUT
GRIPAD
GRIPAD.COM
LEFT
ANTRENMANINIZA
SIKICA
TUTUNUN
14
444 1 FIT (348)
www.gripad.com.tr

## GÜN 2

| HAREKET | SET | TEKRAR | DİNLENME |
|---|---|---|---|
| **ALLIGATOR WALK** | 3–5 | 6-12 METRE YÜRÜ | 0 SN. |
| **WALKING LUNGE** | 3–5 | BACAK BAŞINA 12-15 | 0 SN. |
| **DIP** | 3–5 | 8–12 | 0 SN. |
| **WIDE-STANCE BURPEE** | 3–5 | 8–10 | 60 SN. |



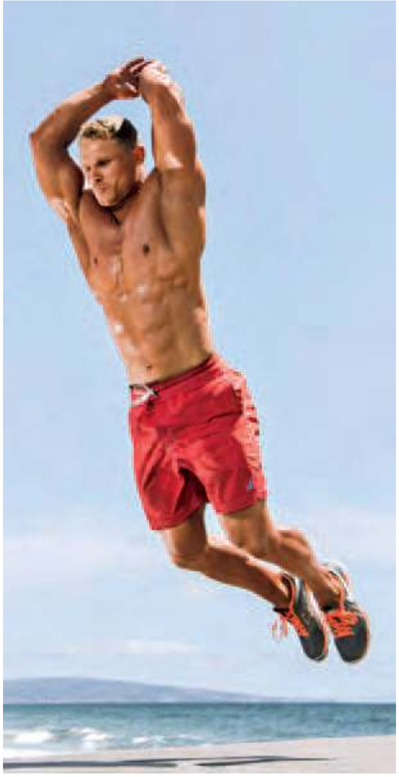
### ◀ WIDE-STANCE BURPEE

Ayaklar omuzlardan biraz açık konumda ayakta durun; squat yaparak alçalın ve ellerinizi yere koyun. Şimdi bacaklarınızı arkanıza atıp şınav duruşunun tepe noktasına gelin. Bacaklarınızı yukarı fırlatıp başparmaklarınızın dışına getirin; kendinizi ileri doğru çekebilmek için kanat kaslarınızı kullanın. Son olarak hızlıca yukarı sıçrayın.

### WALKING LUNGE

Öne adım atın, arkadaki diziniz yerden hemen yukarıda ve öndeki uyluğunuz yere paralel olana dek vücudunuzu alçaltın. Doğrulun, öne adım atın ve diğer bacakla tekrar edin. Öne doğru tekrarlamaya devam edin.

> VÜCUT AĞIRLIĞI HAREKETLERİNİN AĞIRLIK ANTRENMANLARINA GÖRE BİRÇOK AVANTAJI VARDIR.

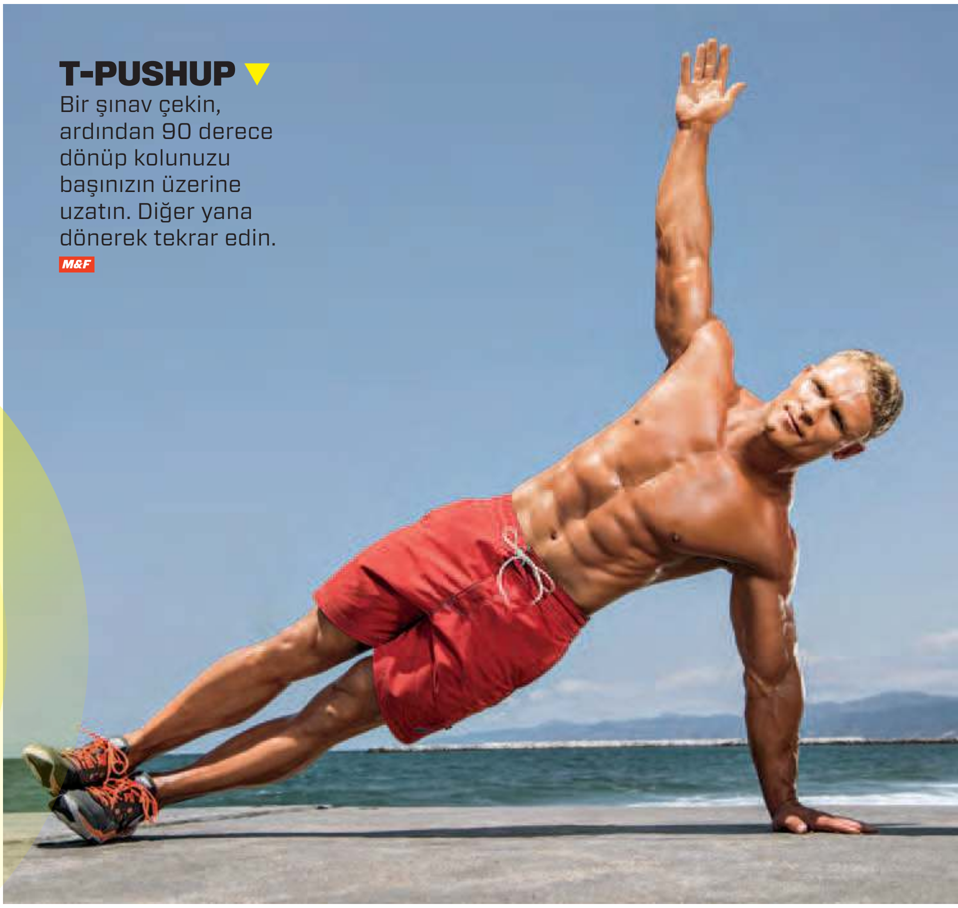


## GÜN 3

| HAREKET | SET | TEKRAR | DİNLENME |
|---|---|---|---|
| BURPEE TO BROAD JUMP | 3–5 | 5–8 | 15 SN. |
| T-PUSHUP | 3–5 | HER BİR YANA 8-12 | 15 SN. |
| RUSSIAN TWIST | 3–5 | HER BİR YANA 8-12 | 15 SN. |
| SPRINT | 3–5 | 50 METRE KOŞUN | 60 SN. |

### BURPEE TO BROAD JUMP

Çömelin ve ellerinizi yere koyun. Şimdi bacaklarınızı hızlıca arkanıza atıp şınav duruşunun tepe noktasına gelin. Bir şınav çekin, ardından bacaklarınızı ellerinize doğru fırlatın. Bu noktadan sonra olabildiğince ileri atlayın.



### T-PUSHUP

Bir şınav çekin, ardından 90 derece dönüp kolunuzu başınızın üzerine uzatın. Diğer yana dönerek tekrar edin. M&F

PROFİL

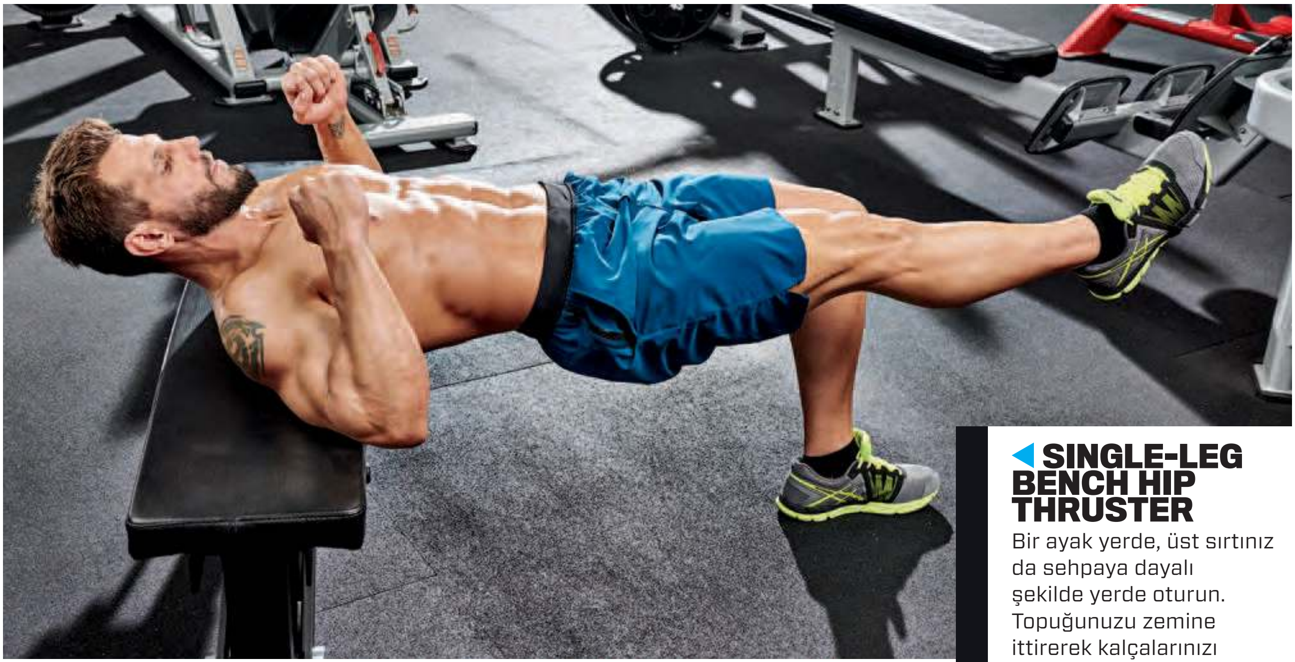
# BRIAN VENTIMIGLIA

**DOĞUM TARİHİ:**
6 OCAK 1984
**BOY:** 1.75 m
**KİLO:** 86 kg
**YAŞADIĞI YER:**
Kaliforniya, ABD
**MESLEK:**
Fitness model, aktör
**INSTAGRAM:**
@brian_ventimiglia

# 4 SAATLİK
# ANTRENMAN HAFTASI

> Haftanın her günü spor salonuna gidemiyor musunuz? Olur böyle şeyler. Zaten kas ve kuvvet gelişimi için ihtiyacınız olan tek şey haftada ikişer saatten iki antrenman!

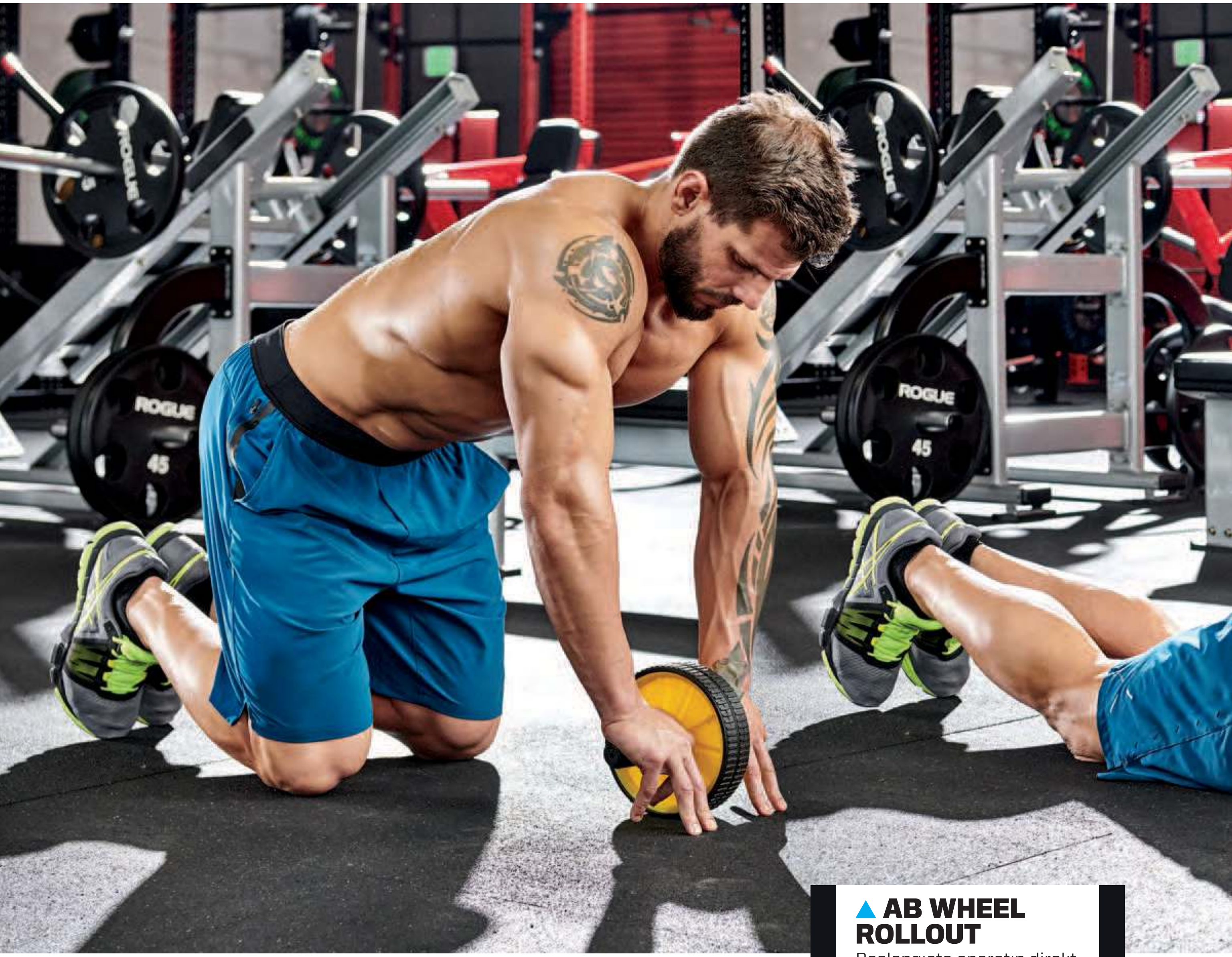
**YAZAN ERIC VELAZQUEZ /// FOTOĞRAFLAR PER BERNAL**



**SINGLE-LEG BENCH HIP THRUSTER**

Bir ayak yerde, üst sırtınız da sehpaya dayalı şekilde yerde oturun. Topuğunuzu zemine ittirerek kalçalarınızı kaldırın. Tepe noktada kalça kaslarını sıkın.

**AĞIRLIKLARI** bir indirip bir kaldırma sanatına haftada kaç saatinizi ayırıyorsunuz? Birçoğunuz “haftada 3-4 kez 90 dakika” diyecektir. Bu da haftada 360 dakika, yani alta saate tekabül eder. Bu işe ayırdığınız zaman hiç de fena sayılmaz aslında. Ne de olsa o kaslar kendi kendine gelişmeyecek; hem spor salonuna o kadar parayı evde oturasınız diye vermediniz, öyle değil mi? Ancak antrenman verimi diye bir olay da var; yani programdaki hareketleri doğru sırayla yapıp daha az sürede daha çok iş yapmak. Peki, size %33 daha az bir sürede aynı kuvvette ve kas kütlesinde bir fizik yaratabileceğinizi söylesek? Matematiğini doğru yapıyorsanız haftada altı saat yerine dört saat çalışacaksınız. Bir de bunu salona hafta sadece iki kez giderek



### ▲ AB WHEEL ROLLOUT

Başlangıçta aparatın direkt omuz altında olması gerekiyor. Karın kaslarınızı sıktıktan sonra beliniz sarkacakmış gibi hissedene kadar aparatı ileri doğru yuvarlayın. Sonra geri yuvarlayın.

yapacağınızı söylesek? Bir dakika, gerçekten salona haftada sadece iki kere giderek mi? Doğru, bazıları var ki eğer salona her gün gitmezlerse yaşadıklarının farkına varamıyorlar. Onların aklına göre ne kadar çok seans o kadar çok gelişim demek. Ama bilim bu konuda ne diyor? Grinnel Training Systems kurucusu ve State of Fitness sahibi Justin Grinnell, "Hedefleriniz ve isteklerinize bağlı olarak antrenman sıklığı büyük bir fark yaratabiliyor" diyor. "Bazı araştırmalar ise düşük sıklıkta çalışmanın [yani salona daha az gitmenin] en az yüksek sıklıkla çalışma kadar verimli olabileceğini gösteriyor." International Journal of Exercise Science dergisinde 2016 yılında çıkan bir çalışmada, toplamda aynı setle çalışıldığında sekiz hafta boyunca yüksek ve düşük sıklıkta yapılan çalışmanın yağsız kat kütlesi ve kuvvet gelişiminde benzer etkileri olduğu görüldü. 2016 tarihli bir Sports Medicine çalışmada ise her kas grubunu haftada iki kez çalıştırmanın sağlam sonuçlar verdiği, aynı kas grubunu haftada iki kez değil de üç kez çalıştırmanın daha üstün sonuçlar

sağladığından emin olunamadığı görüldü. O zaman haftada sadece iki saatlik iki seansla irileşip kaslanabilir miyiz? Evet. Peki, hedefe giden tek yol bu mu? Elbette hayır. "Mutlak bir şey yok" diyor Grinnell. "Ancak kalıcı sonuçlar için haftada en az iki kez salona gitmeniz şart çünkü tek seans yeterli olmuyor. En nihayetinde en önemlisi istikrarlı şekilde antrenman yapmaktır."

**PROGRAMLI VERİM**

Bu tip bir antrenman planında başarılı olmanın anahtarı hacim konseptini iyi anlamaktır. "Hacim, birleşik ve tek eklemli hareketleri, hatta biraz da kardiyoyu içerecek kadar yüksek olmalı ki kas dokuları yıkılıp sinir-kas adaptasyonu sağlansın" diyor Grinnell. İki saat size bu iki dünyanın da kapılarını açtığından hem kuvvet hem de kas büyümesi için ideal bir ortam yaratıyor."

> "HAFTADA SADECE İKİ SAAT ÇALIŞARAK ŞİŞEBİLİR MİYİZ? KESİNLİKLE."

GROOMING BY APOLLO BARRAGAN

Çekim Yeri: ***Muscle Underground Strength & Conditioning, Chatsworth, CA***

# 4 SAATLİK ANTRENMAN HAFTASI

*Grinnell'in hazırladığı program haftada ikişer saatlik iki antrenmandan en yüksek verimi almanız için tasarlandı.*

"Elimizde sadece iki gün olduğundan her hareket kalıbını etkili şekilde uygulamamız şart" diyor. "Doğru toparlanma ve optimal hormonal tepkime için antrenmanlar arasında tam iki gün dinlenin."

ANTRENMAN HAFTASI

### SPLİT

| GÜN | AKTİVİTE |
|---|---|
| PAZARTESİ | DİNLENME 1 |
| SALI | DİNLENME |
| ÇARŞAMBA | DİNLENME |
| PERŞEMBE | ANTRENMAN 2 |
| CUMA | DİNLENME |
| CUMARTESİ | DİNLENME |
| PAZAR | DİNLENME |

Buradaki spliti programınıza eklemek çok kolay. Hafta sonu insanıysanız, Çarşamba ve Pazar günleri çalışırsınız. Ana fikri: Seans aralarında iki gün dinlenin.

# ANTRENMANLAR

## ANTRENMAN 1

İlk antrenman biceps, triceps, orta sırt, alt vücut ve karın/merkez gibi birçok bölgeyi kapsıyor. Kardiyoyla sonlanıyor. İki saat kadar sürüyor.

**TALİMATLAR:** Aşağıdaki hareketleri yapın. İlk süper setten önce, iki ısınma seti uygulayın.

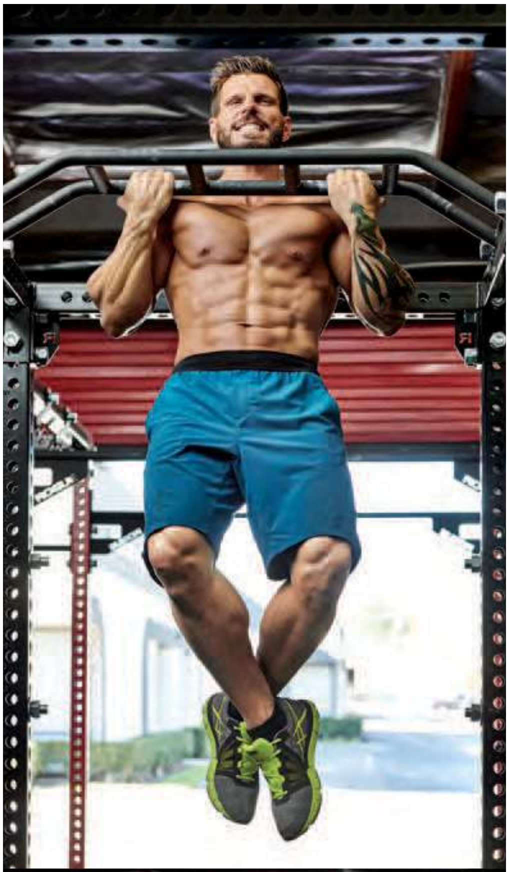
4 SAATLİK ANTRENMAN REHBERİ

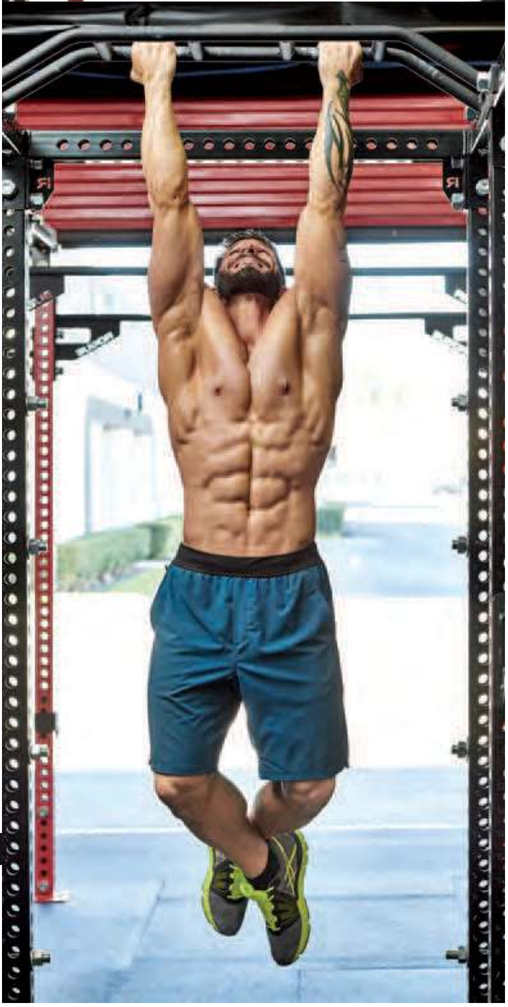
### ANTRENMAN 1

| HAREKET | SET | TEKRAR | DİNLENME |
|---|---|---|---|
| DEADLIFT | 8 | 3 | 1–3 DK. |
| SUPERSET BENCH PRESS | 8 | 3 | 1–3 DK. |
| BULGARIAN SPLIT SQUAT | 4 | 8 | 60–90 SN. |
| SUPERSET CHINUP OR PULLDOWN | 4 | 8 | 60–90 SN. |
| BARBELL CURL | 3 | 10–15 | 30–60 SN. |
| TRISET ROPE PRESSDOWN | 3 | 10–15 | 30–60 SN. |
| TRISET FACE-PULL | 3 | 10–15 | 30–60 SN. |
| LEG CURL | 3 | 15 | 30–60 SN. |
| SUPERSET AB WHEEL ROLLOUT | 3 | 15 | 30–60 SN. |

**CHINUP ▶**

Eller omuz genişliğinde açık ve avuçlar size dönük konumda bardan sarkın. Çeneniz barı geçene kadar kendinizi yukarı çekin. Yavaşça alçalın, sonra kendinizi yine yukarı çekin.

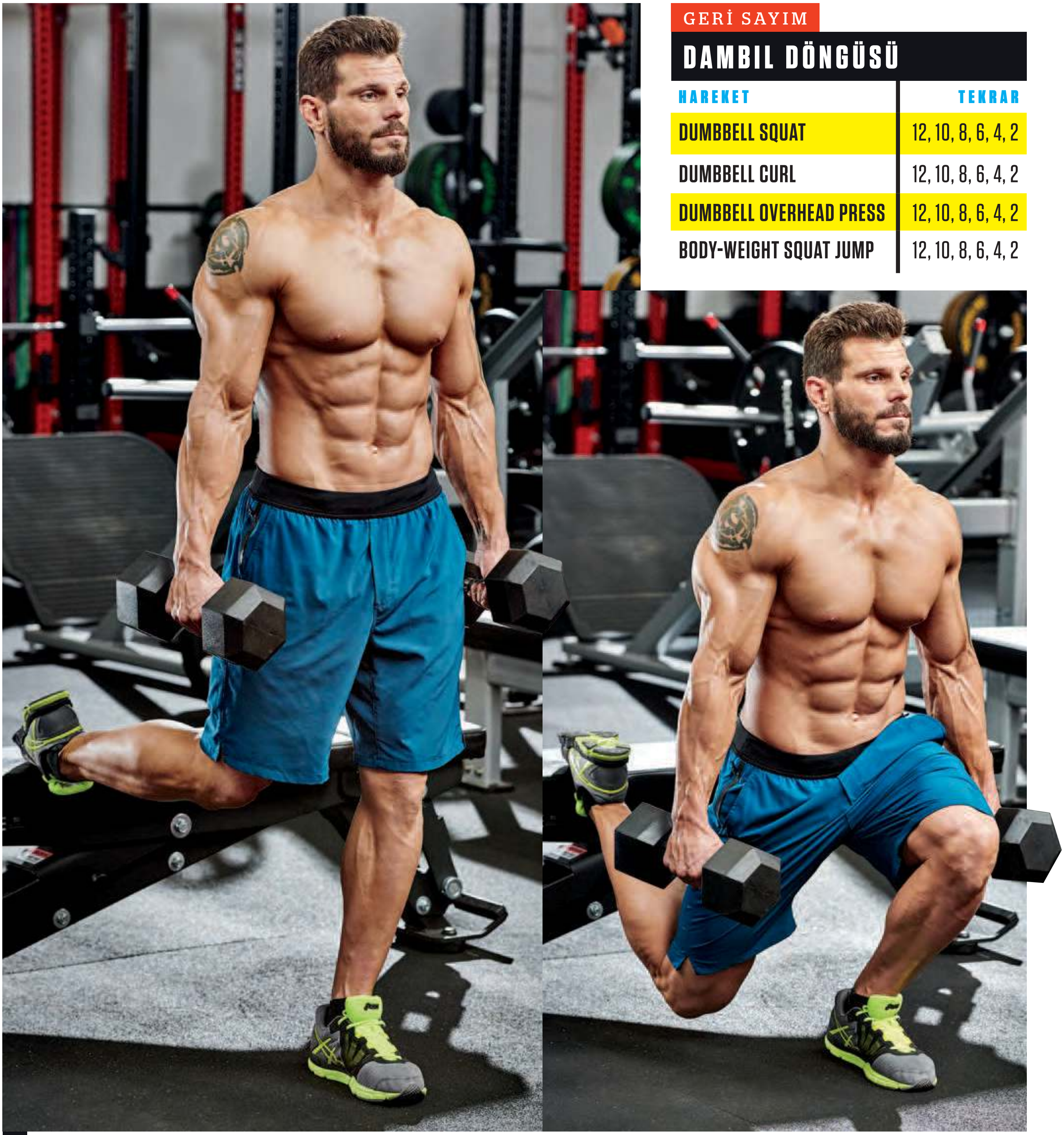




GERİ SAYIM

## DAMBIL DÖNGÜSÜ

| HAREKET | TEKRAR |
|---|---|
| DUMBBELL SQUAT | 12, 10, 8, 6, 4, 2 |
| DUMBBELL CURL | 12, 10, 8, 6, 4, 2 |
| DUMBBELL OVERHEAD PRESS | 12, 10, 8, 6, 4, 2 |
| BODY-WEIGHT SQUAT JUMP | 12, 10, 8, 6, 4, 2 |



### ▲ BULGARIAN SPLIT SQUAT

Gövdenizi düz tutun, ön uyluk yere paralel olana dek squat yapın. Topuklardan güç alıp yukarı atılın.

## KONDİSYON: DÖNGÜ GERİ SAYIMI

**TALİMAT:** Baş üzerine 15-20 tekrarla pres yapabileceğiniz ağırlıkta dambıllar seçin. Hareketleri döngüdeki sırasıyla yapıp bir sonraki harekete geçmeden önce gerektiği kadar dinlenin. Altı tur tamamlayıp turlar arasında dinlenmeyin. İlk turda 12 tekrar yapın. Ardışık her turda iki tekrar eksiltin.

## KARDİYO

Antrenman bitiminde eğimli koşu bandından hızlı yürüyüş, bisiklet, jogging veya eliptik gibi orta yoğunlukta 20 dakikalık kardiyo yapın. Nabzınızı kontrol altında tutmak istiyorsanız maksimum kalp atışınızın %70'inde kalmaya çalışın.

## ANTRENMAN 2

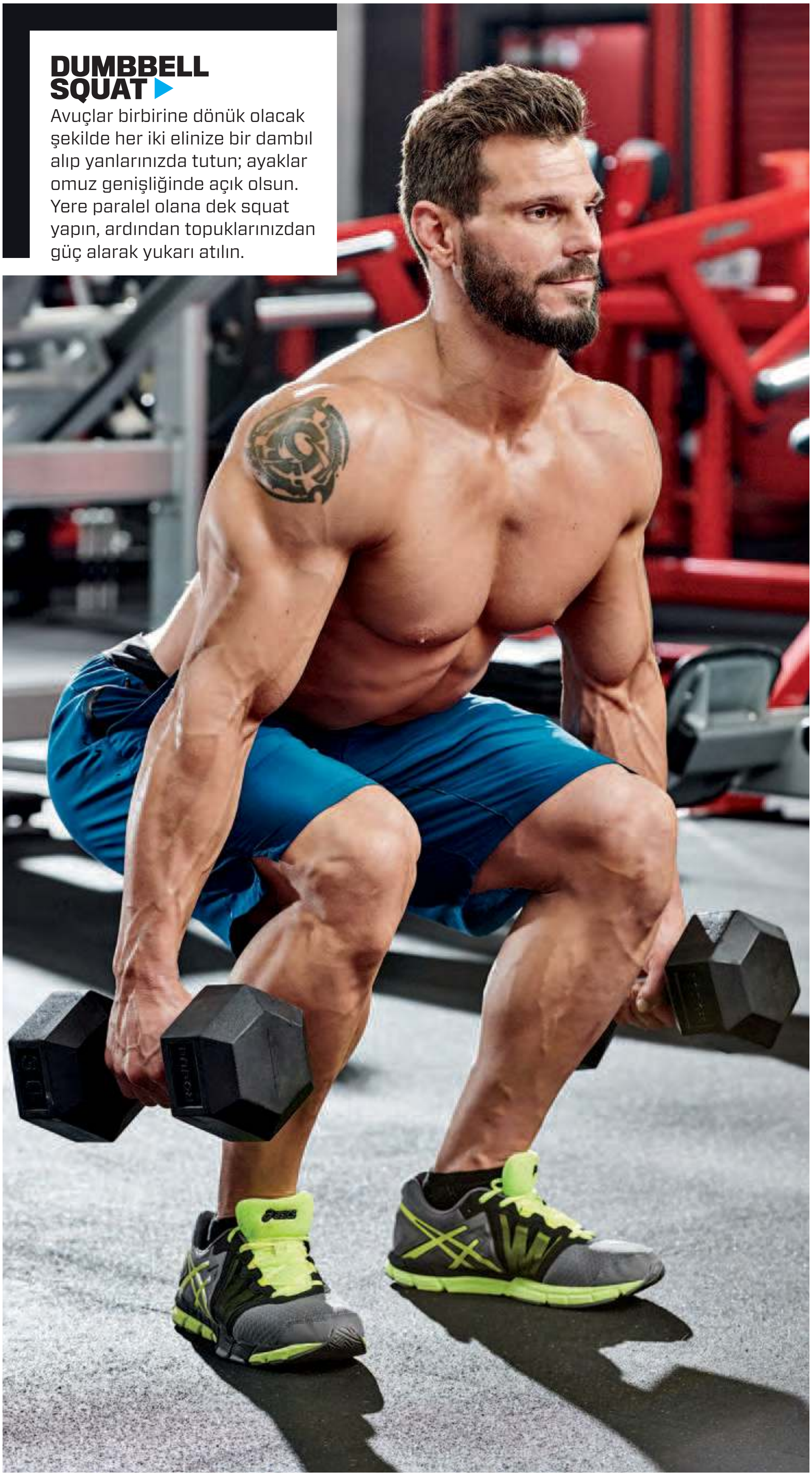
Haftanın ikinci antrenmanı quad, biceps, triceps, omuz, alt vücut ve karın/merkez kaslarını kapsıyor. İlk antrenmanda olduğu gibi kardiyoyla bitirip iki saati geçmemeye çalışın.

**TALİMAT:** Aşağıdaki hareketleri yapın.

4 SAATLİK ANTRENMAN

### ANTRENMAN 2

| HAREKET | SET | TEKRAR | DİNLENME |
|---|---|---|---|
| FRONT SQUAT | 8 | 3 | 1–3 DK. |
| SUPERSET BENTOVER ROW | 8 | 5 | 1–3 DK. |
| SINGLE-LEG DEADLIFT | 4 | 8 | 60–90 SN. |
| PUSH PRESS | 4 | 8 | 60–90 SN. |
| LYING DUMBBELL TRICEPS EXTENSION | 3 | 10–15 | 60–90 SN. |
| TRISET DUMBBELL HAMMER CURL | 3 | 10–15 | 60–90 SN. |
| TRISET SINGLE-ARM CABLE LATERAL RAISE | 3 | 10–15 | 60–90 SN. |
| SINGLE-LEG BENCH HIP THRUSTER | 3 | HER İKİ TARAF 15 | 30–60 SN. |
| RENEGADE ROW | 3 | HER İKİ TARAF 15 | 30–60 SN. |



### DUMBBELL SQUAT ▶

Avuçlar birbirine dönük olacak şekilde her iki elinize bir dambıl alıp yanlarınızda tutun; ayaklar omuz genişliğinde açık olsun. Yere paralel olana dek squat yapın, ardından topuklarınızdan güç alarak yukarı atılın.

ANTRUM
CROSSFIT

# FORGING ELITE FITNESS

- WOD ve CF Endurance derslerine katılmak için Adaptasyon dersleri zorunludur.
- WOD'lar 12 kişi ile sınırlıdır.
- CF Endurance dersleri 16 kişi ile sınırlıdır.
- Rezervasyonlar derslerden 4 saat önce yapılmalıdır.
- Rezervasyon değişikliği için derse en az 2 saat kala haber verilmelidir.
- Ders saatinden en az 5 dakika önce lütfen hazır olunuz.
- Ders esnasında ve sonrasında ekipmanlarınızı düzenli kullanıp, yerlerine kaldırmanız gerektiğini unutmayın.
- WOD ve CF Endurance derslerine aynı gün icinde katılınılamaz.
- Özel ders iptalleri dersten 4 saat önce yapılmalıdır.

| | PAZARTESİ | SALI | ÇARŞAMBA | PERŞEMBE | CUMA | CUMARTESİ | PAZAR |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 06.30 - 07.30 | WOD | WOD | WOD | WOD | WOD | | |
| 07.30 - 08.30 | WOD | WOD | WOD | WOD | WOD | | |
| 10.00 - 11.00 | CF Endurance | | CF Endurance | | CF Endurance | WOD | |
| 11.00 - 12.00 | OPEN BOX | OPEN BOX | OPEN BOX | OPEN BOX | OPEN BOX | WOD | OPEN BOX |
| 12.30 - 13.30 | WOD | WOD | WOD | WOD | WOD | OPEN BOX | OPEN BOX |
| 13.30 - 14.30 | | | | | | OPEN BOX | |
| 14.30 - 15.30 | | | | | | CF Weightlifting / CF Gymnastics | |
| 17.00 - 18.00 | CF Endurance | WOD | CF Endurance | WOD | CF Endurance | | |
| 18.00 - 19.00 | WOD | WOD | WOD | WOD | WOD | | |
| 19.00 - 20.00 | WOD | WOD | WOD | WOD | WOD | | |
| 20.00 - 21.00 | WOD | WOD | WOD | WOD | WOD | | |

CHECKMAT
ISTANBUL

Reebok

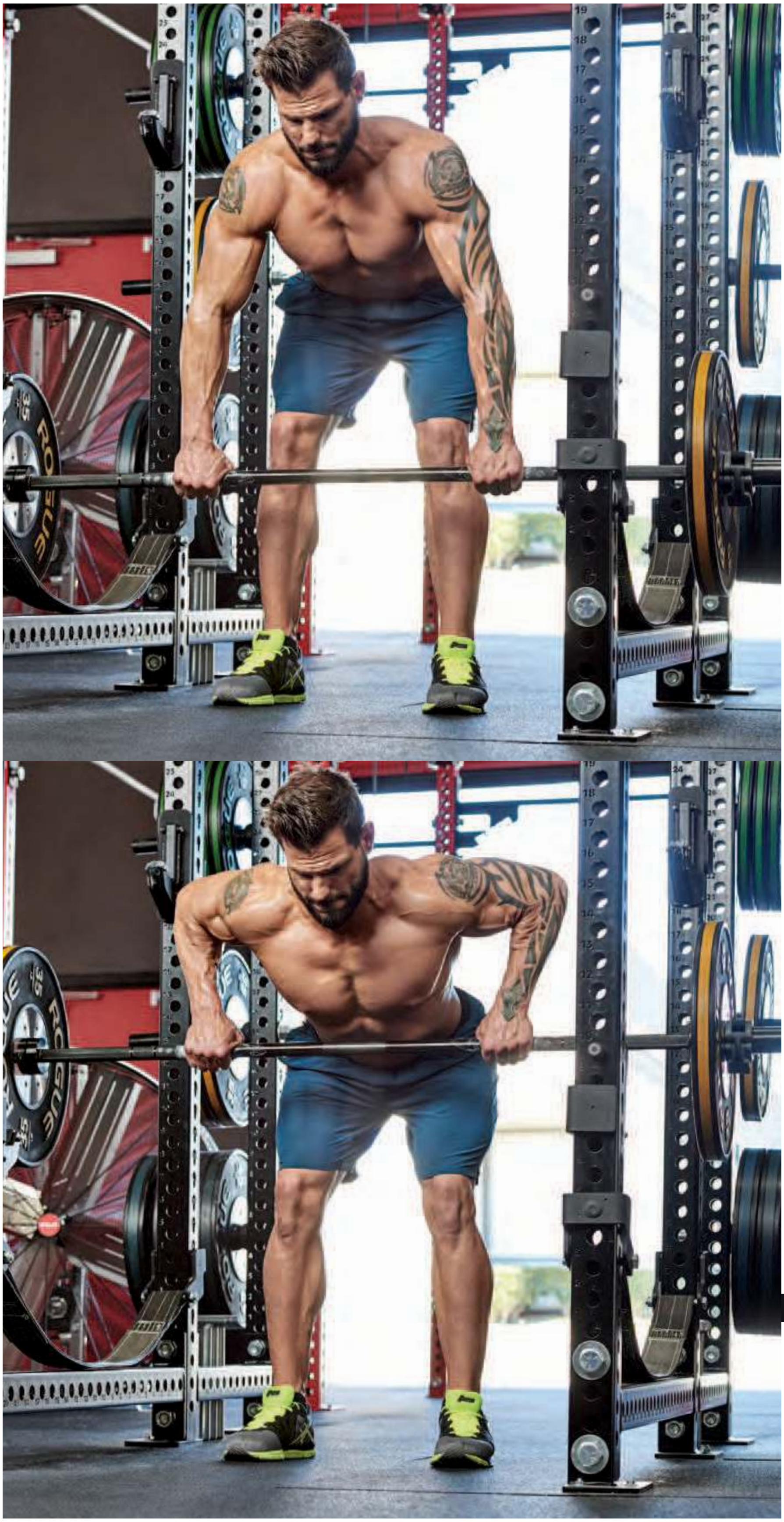
Reebok mağazamız hizmetinizdedir.

*Emirgan Sok. No: 24 Reşitpaşa / İSTANBUL Tel: +90 212 277 28 77 info@checkmatistanbul.com*

> BU PLANDA BAŞARILI OLMANIN ANAHTARI HACMİ İYİ ANLAMAKTIR.

**KONDİSYON: FARMER'S WALK**
Vücut ağırlığınızın yaklaşık %75'inde bir çift dambıl alın. (Yani 90 kiloysanız, iki tane 30 kiloluk dambıl alın.) Dambılları tutup kusursuz bir postürle dik durun. Ardından beş dakika boyunca salonda yürüyün; gerektiğinde dambılları yere bırakıp dinlenin. Her antrenmanda dambılları daha az yere bırakmaya çalışın ancak dambıllarla yürürken asla failure olmayın. Düzgün soluyamaz ya da dambıllar ellerinizden düşürecekmiş gibi olduğunuzda, dinlenme vaktiniz gelmiş demektir.

**KARDİYO**
Antrenman bitiminde eğimli koşu bandından hızlı yürüyüş, bisiklet, jogging veya eliptik gibi orta yoğunlukta 20 dakikalık kardiyo yapın. Nabzınızı kontrol altında tutmak istiyorsanız maksimum kalp atışınızın %70'inde kalmaya çalışın.



◀ **BENTOVER ROW**
Barı üstten kavrayıp uyluklarınızın önünde sarkıtın. Kalçaları büküp gövdenizi alçaltın. Kürekkemiklerinizi birbirine yaklaştırıp barı göbeğinize doğru çekin. M&F

GROOMING BY NICOLE ZURAVLEFF

SCITEC NUTRITION®

Protein Pancake ile Hafif ve Bol Proteinli Bir Kahvaltı Sizi Bekliyor!

%35
PROTEIN

~~89₺~~
69₺

SCITEC NUTRITION
PROTEIN PANCAKE
DELICIOUS PANCAKE HIGH IN QUALITY PROTEINS FROM MULTIPLE SOURCES!
NET WT: 1036 G

**TEMİZ YEMEK**

Buradaki hamburgerleri ekmeksiz yerseniz ortalama 23 gram karbonhidrat ve 123 kalori eksiltmiş olursunuz.

# KAS BURGER

> Dünyanın en iyi şeflerinden aldığımız hamburger tarifleriyle kaslanırken lezzetten ödün vermek zorunda kalmıyorsunuz. Mangalı, barbeküyü hazır edin!

**YAZAN BEN RADDING /// FOTOĞRAFLAR SAM KAPLAN**

## HİNDİ BURGER

**2 KİŞİLİK**

**DAVID MYERS** • COMME ÇA, LOS ANGELES BAŞ ŞEFİ

**2** adet kızarmış hamburger ekmeği
**220**g yağsız hindi kıyması
**50-80**g krem brie peyniri
**55**g körpe ıspanak
**2** dilim pembe domates

**1.** Aioli sos için gereken malzemenin tümünü karıştırın. Ekmeklere sürün.
**2.** Etten iki köfte yoğurun; tuz ve karabiberler tatlandırın. Her bir yanı 5-6 dakika pişirin (tam pişmiş).
**3.** Peyniri ekmeklerin üstüne eritin. Köfteleri dilimlere alıp üstüne ıspanak ve domates koyun.

**MAKROLAR**

| KALORİ | PROTEİN | KARBO | YAĞ |
|---|---|---|---|
| 821 | 32g | 42g | 59g |

# PASTIRMALI SOMON BURGER

**4 KİŞİLİK**

**ŞEF CHEF ROBERT IRVINE** • *FOOT NETWORK RESTAURANT IMPOSSIBLE* SUNUCUSU

**700**g ince ince doğranmış taze somon fileto
**1** tatlı kaşığı sriracha sosu
**1** tatlı kaşığı deniz mahsulü baharatı
**2** adet çırpılmış yumurta
**45**g ekmek kırıntısı
**1** yemek kaşığı üzüm çekirdeği yağı
**1** adet ikiye bölünmüş limon
**45**g doğranmış marul
**100**ml remoulade sosu
**4** adet kızarmış hamburger ekmeği
**4** dilim olgun domates
**8** dilim pastırma

**1.** Somonu sriracha, deniz mahsulü baharatı ve yumurtayla karıştırın. Gerekirse içine biraz ekmek kırıntısı ilave edin. 4 köfte yapın.

**2.** Ocaklı sacı 150 derecede önden ısıtıp yağlayın. Köftelerin üstüne ekmek kırıntısı serpiştirip saca alın. Kahverengi olana dek 2-3 dakika pişirin, sonra diğer tarafını aynı şekilde pişirin. Köftelerin üstüne limon sıkın.

**3.** Marulla remoulade sosunu karıştırın. Köfteleri ekmeğe alıp üstüne domates ve pastırmayı koyun; en üste de marulu yerleştirin.

**MAKROLAR**

| 746 | 49g | 35g | 44g |
|---|---|---|---|
| KALORİ | PROTEİN | KARBO | YAĞ |

**PROTEİN GÜCÜ**
Hamburgerin üstüne yumurta ekleyerek hem lezzetini hem de protein oranını (+6g) arttırabilirsiniz.

# İNGİLİZ HAMBURGERİ

**4 KİŞİLİK**

**ŞEF CHEF JOHN FRASER** • DOVETAIL, NYC, ABD

**900**g dana kıyması
**300**g sığır kıyması
**5** yumurta
**4** yemek kaşığı Worcestershire sosu
**1** yemek kaşığı sarımsak tozu
**1** yemek kaşığı soğan tozu
Tuz, beyaz biber

**Tabasco sosu için:**
**4** dilim 2,5 cm kalınlıkta kesilmiş hamburger ekmeği
**1** baş karamelize edilmiş soğan
**3** adet erik domates (yıkayın, dörde bölün, fırında 150 derecede kurutun)
**2** tatlı kaşığı kıyılmış maydanoz
**4** dilim provolone peyniri

**Hardal sosu için:**
**250**g Dijon hardal
**2** yemek kaşığı tam tahıllı hardal
**50**ml karıştırılmış sıvıyağ
**2** yemek kaşığı bal
**3** yemek kaşığı üzüm sirkesi
Tuz

1. Dana kıymasını, sığır kıymasını, 1 yumurtayı, Worcestershire sosu, sarımsak ve soğan tozunu, biberi ve Tabasco sosunu karıştırın. Karışımdan 4 köfte yapın.
2. Sos malzemesini karıştırıp dinlenmeye bırakın. Ekmekleri ve sosu, soğan, domates ve maydanoz ile birlikte tavada ısıtın.
3. Köfteleri kızartma tavasına alıp yüksek ateşte orta-az pişmiş kıvama gelene kadar mühürleyin. Üstüne peyniri koyun. 4 yumurtayı sarı tarafı üstte kalacak şekilde sahanda pişirip köftelere ilave edin.
4. Köfteleri soğanlı karışımla ekmeklere pay edin.

**MAKROLAR**

| 1,055 | 89g | 68g | 46g |
|---|---|---|---|
| KALORİ | PROTEİN | KARBO | YAĞ |

# PİDE EKMEĞİNDE KUZU BURGER

**4 KİŞİLİK**

**ŞEF CHEF MARK FULLER** • SEATTLE, ABD

**450**g kuzu kolu kıyması
**4** adet 15 santimlik şiş
Sıvıyağ ve kaya tuzu
**4** adet düz pide ekmeği
**4** yemek kaşığı humus
**4** yemek kaşığı harissa sosu

**Peynirli sos için:**
**85**g keçi yoğurdu
**85**g ufalanmış lor
**60**g doğranmış biber turşusu
**¼** yemek kaşığı kıyılmış sarımsak
**½** yemek kaşığı kaya tuzu
**⅛** yemek kaşığı karabiber
**1** yemek kaşığı limon suyu
**½** tatlı kaşığı kimyon
**½** tatlı kaşığı İzmir kekiği
**½** tatlı kaşığı kaya tuzu

**75**g doğranmış marul
**200**g ikiye bölünmüş kiraz domates
**30** nane yaprağı
**5**g ince kıyılmış dereotu
**1** tatlı kaşığı zeytinyağı
**1** tatlı kaşığı limon suyu

**1.** Izgarayı önden ısıtın. Eti 8 parçaya bölüp her birinden uzunca bir köfte yapın.
**2.** Etleri şişe geçirin, sonra hafif yağlayıp kaya tuzuyla tatlandırın. 3 dakika ızgara edin, sonra diğer tarafını çevirip 2 dakika daha pişirin. Izgaradan alıp dinlendirin.
**3.** Peynirli karışım malzemelerinin tümünü karıştırın. Üstünü örtüp kenara alın.
**4.** Salata malzemelerini karıştırın.
**5.** Ekmekleri ızgarada ısıtın. Üzerlerine humus ve harissa sürün. Her bir ekmeğin içine 2 köfte, üstüne de peynirli sos ve salata ilave edin.

**MAKROLAR**

| 364 | 19g | 25g | 23g |
|---|---|---|---|
| KALORİ | PROTEİN | KARBO | YAĞ |

**ATIŞTIRMA ZAMANI**

**400'den az kalorisiyle kuzu burger harika bir öğleden sonra atıştırmalığı olabilir.**

# BİZON BURGER

**4 KİŞİLİK**

**ŞEF CHEF ROGER MOOKING •** *COOKING KANALININ MAN FIRE FOOD* PROGRAMI SUNUCUSU

**700**g bizon kıyması
**1** tatlı kaşığı kimyon
Karabiber
**4** adet kızarmış hamburger ekmeği
Kaya tuzu
**50**g ufalanmış çedar peyniri
**1** adet dilimlenmiş avokado

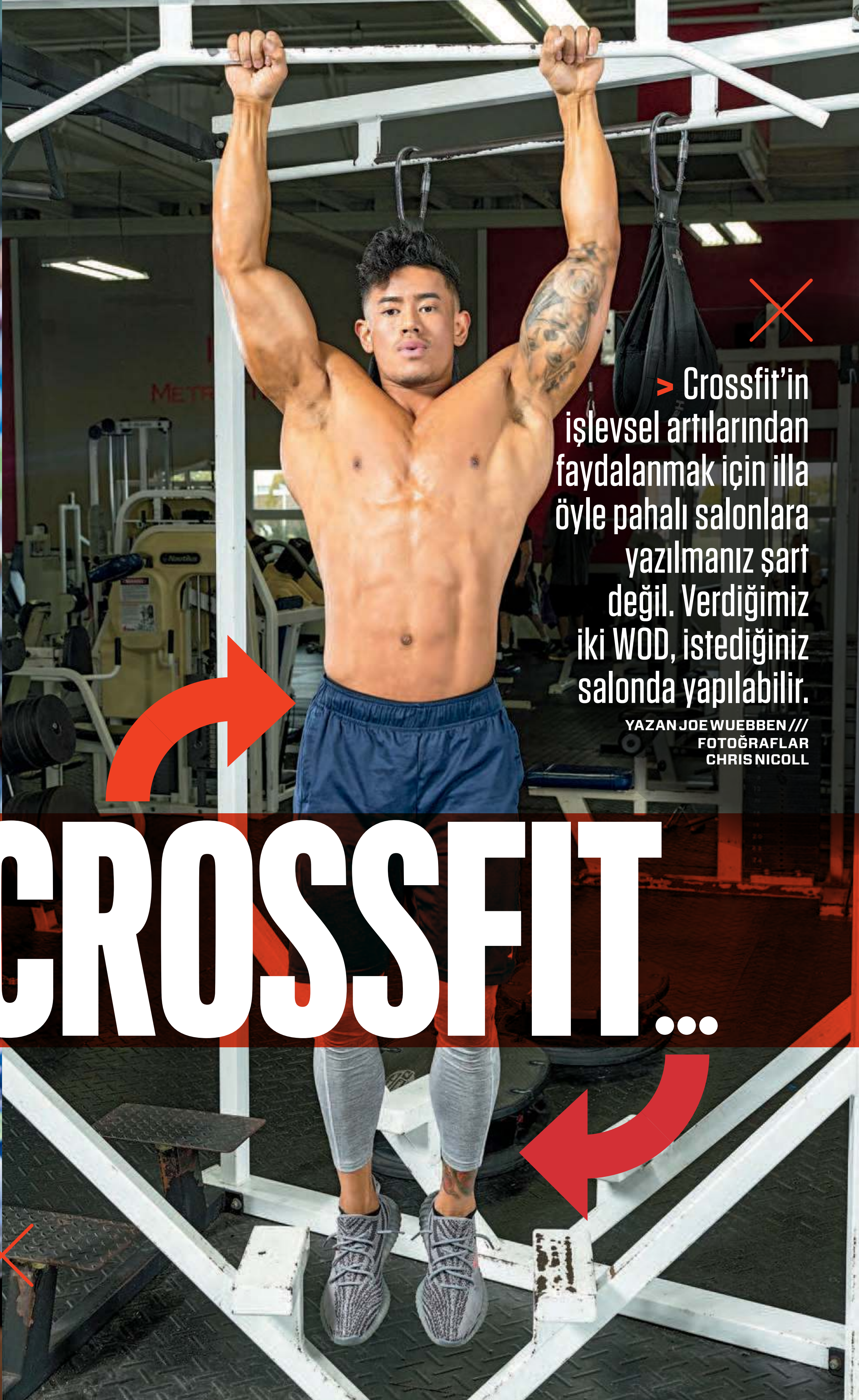
**Yeşil püre için:**
**75**g doğranmış yeşil soğan
**15**g taze fesleğen
**15**g taze kişniş yaprağı
**2** diş kıyılmış sarımsak
**50**ml zeytinyağı + 2 yemek kaşığı daha
**¼** tatlı kaşığı karabiber

**1.** Fırına girebilen geniş bir tavayı fırında orta ısıda ısıtın.
**2.** Eti, kimyonu ve karabiberi yoğurun. 4 köfte yapın.
**3.** Yeşil püre karışımını robota atıp iyice çekin. Karışımı ekmeklere sürün.
**4.** Köfteleri tuzla tatlandırıp tavaya alın. Her bir tarafını 2-3 dakika pişirin. Çedarı ekleyip fırında geri koyun. İstediğiniz kıvama gelene kadar pişirin.
**5.** Köfteleri ekmeklere koyup üstüne avokado ilave edin. M&F

**THE MACROS**

| 709 | 40g | 28g | 46g |
|---|---|---|---|
| CALORIES | PROTEIN | CARBS | FAT |

# HER YERDE



> Crossfit'in işlevsel artılarından faydalanmak için illa öyle pahalı salonlara yazılmanız şart değil. Verdiğimiz iki WOD, istediğiniz salonda yapılabilir.

YAZAN JOE WUEBBEN ///
FOTOĞRAFLAR
CHRIS NICOLL

# CROSSFIT...

**CROSSFIT ARTI** bakımından oldukça zengin – daha üstün kuvvet, daha iyi kondisyon ve daha işlevsel antrenman stili sadece birkaçı ama yine de çoğu kişi CrossFit'e başlamaya pek gönüllü olmuyor. CrossFit salonlarının üyelik ücretleri daha pahalı mesela, özellikle de büyük bir şehirdeyseniz. Bazıları da başlarında bir koç olmadan, tek başına çalışmaktan daha çok hazzediyor. Ya da kablo istasyonu, dambıl seti ve makineler olmadan çalışmak size göre değil. Sizi anlıyoruz. Yine de, CrossFit L2 antrenör ve koç Nicholas "Nichy" Hoberman'a bakılırsa CrossFit tarzında antrenman yapmak kesinlikle denenmesi gereken bir şey, en spor salonu hastaları için bile! "Diğer disiplinlerle mukayese edildiğinde CrossFit'in en büyük artılarından biri ağırlık antrenmanı, jimnastik hareketleri ve temel kardiyo çalışmasını bir potada eritmesidir" diyor. "CrossFit'te hepsi var. Olimpik hareketler, powerlifting, sprint ve atlama gibi özellikleriyle gücü de muazzam geliştiriyor." Bazı CrossFit'çiler bu antrenman için illa CrossFit salonuna (box) gitmenizin şart olduğunu söylese de, CrossFit disiplininin avantajlarından yararlanmak için illa böyle bir salona ya da kullanılan ekipmana ihtiyacınız yok. Bunu kanıtlamak için de Hoberman'dan her salonda yapılabilecek dokuz temel hareketten oluşan iki WOD hazırlamasını istedik. En iyi tarafı ise şu: Her programa da uyuyorlar. İster ayrı günlerde isterseniz de normal antrenmanınızın sonunda cila niyetine yapın. Yani kendi kendinizin CrossFit'ini yaratın.

concept2
CYBEX
CYBEX

# NORMAL SPOR SALONUNDA CROSSFIT ANTRENMANLARI

*F-L2 Nicky Hoberman tarafından oluşturulmuştur.*

## HOBERMAN'IN ANTRENMAN YORUMLARI

**NEDEN YAPASANIZ:** "Buradaki 15 dakikalık WOD her gün temel antrenman olarak da yapılabilir."
**AĞIRLIK SEÇİMİ:** "İlk sette kolayca 10 tekrar yapabileceğiniz bir ağırlıkla box squat yapın. Ağır gelirse sonraki setlerinizi bölerek çalışın."
**MERKEZ, SIRT, KALÇA:** "Toes-to-bar hareketi merkez, üst sırt ve kalça bükenleri için çok iyi bir harekettir."
**CONCEPT2:** "Kürek çekmek nabzı yükseltip kalori yaktırır."
**DOĞRU ZAMANLAMA:** "Bu antrenmanda her hareket için farklı bir ekipmana gerek olduğu için salonun en tenha olduğu zamanlarda yapmaya bakın."

### ◀ CONCEPT2 ROWER

Kardiyo egzersizi olabilir ama kürek çekerken deadlift formunuzu koruyarak yapın. Belinizi kamburlaştırmayın ve çok ağır çalışmayın. Çoğu kürek makinesinde 1'den 10'a kadar direnç seviyesi oluyor; eğer kürekte usta değilseniz 10. seviyede çalışmayın.

### ▲ KETTLEBELL SWING

Harekete kalçalardan yaylanarak başlayın; gövdenizi aşağı düşürmek için poponuzu geri atın. Merkezinizi sıkı, sırtınızı düz tutun ama ağırlığı omuzlarla veya kollarla çekmeyin; giryayı yukarı kaldıran, patlayıcı kalça hareketinin yarattığı ivme olsun.

CROSSFIT

## WOD 1

*15 dakikada tamamlayabildiğiniz kadar tur tamamlayın (AMRAP):*

| HAREKET | TEKRAR |
|---|---|
| BOX SQUAT | 10 |
| TOES TO BAR | 10 |
| ROW | 500 METRE |

## HOBERMAN'IN ANTRENMAN YORUMLARI

**NEDEN YAPASANIZ:** "Bu WOD direnç çalışmasıyla jimnastik hareketlerini birleştirerek daha yüksek tekrar aralığında çalışmanızı sağlar; hareketin bütün tekrarlarını tamamladıktan sonra oldunuz demektir."

**PARÇALARA BÖLÜN:** "Hareketleri daha küçük setlere bölerek kas tükenmesine engel olun. Yani, eğer barfikse maksimum tekrarınız 15 ise, 30 tekrarı 8-10 tekrarlı setlere bölün. Temponuzu kontrollü tutup set aralarında kısa molalar verebilirsiniz."

**MERKEZ, SIRT, KALÇA:** "Farklı kas gruplarını sırayla çalışarak kaslarınızı dinlendirip nabzınızı yüksek tutabilirsiniz."

**KOLAY İŞLERE ASILIN:** "Vücudunuz tükenmeden 40 şınav çekebiliyorsanız çekin."

### BOX JUMP ▶

Sıçrama aralarında kutudan adımla inin. Zıplayarak ya da geri düşerek inmeyin; diz ve ayak bilekleriniz sakatlanabilir.

CROSSFIT

### WOD 2

*Süre bazlı:*

| HAREKET | TEKRAR |
|---|---|
| PULLUP | 30 |
| BOX JUMP | 30 |
| PUSHUP | 40 |
| KETTLEBELL SWING | 40 |
| SITUP | 50 |
| AIR SQUAT | 50 |

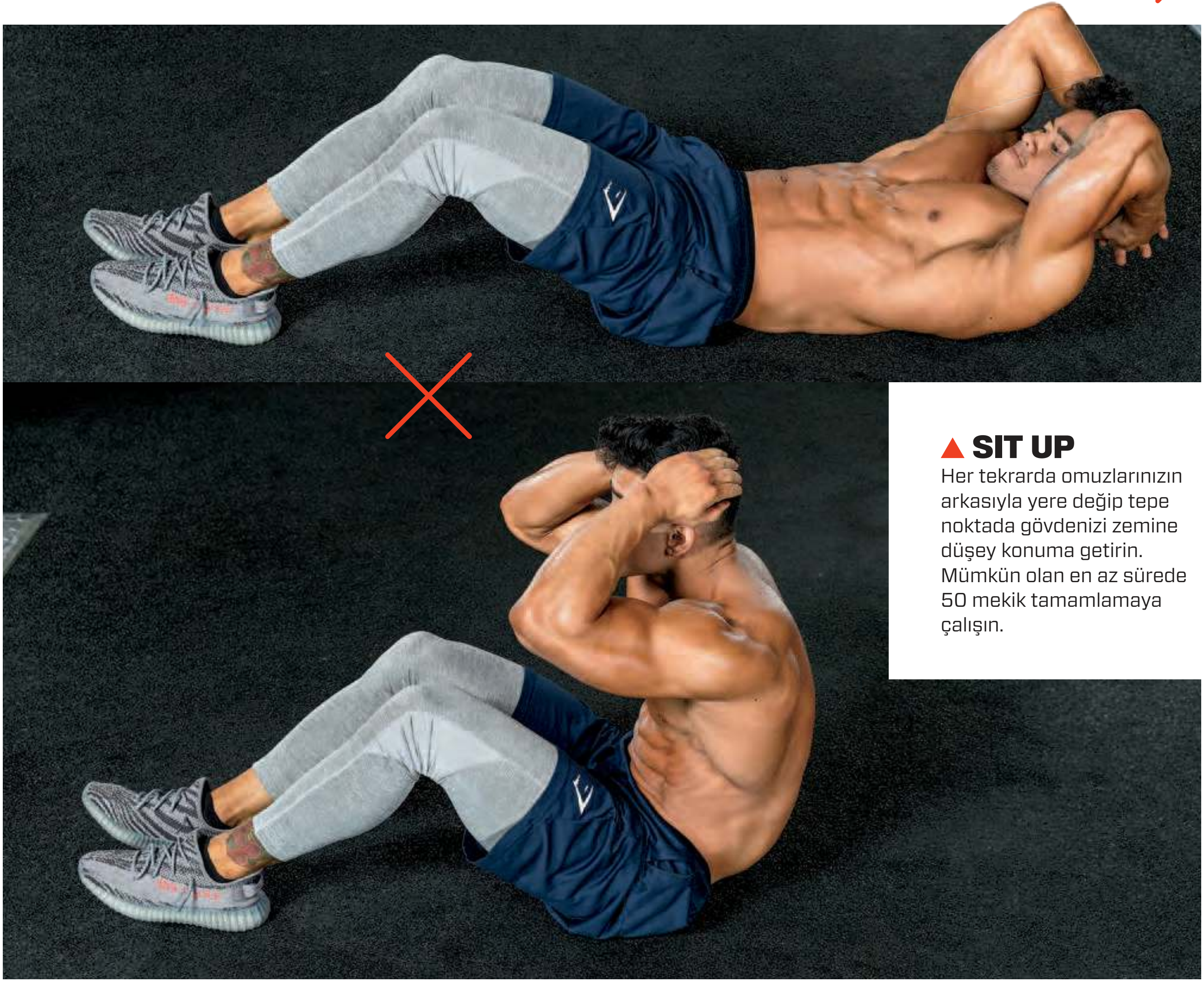
OLIMP
SPORT NUTRITION
OLIMP
SPORT NUTRITION
WHEY
ISOLATE
HQ MICROFILTRATED WPI
MUSCLES CONDITION
BORN IN THE GYM
PROFESSIONAL LINE SUPPLEMENTS
CFM
CROSSFLOW MICROFILTRATED WHEY PROTEIN
ALL KEY PEPTIDE FRACTIONS
2200 g/ 4,8 lbs
NEW
Taste!
CHOCOLATE FLAVOUR
PRODUCT INSTANT
ASPARTAME FREE!
EASY TO MIX

Profesyonellerin Tercihi

BURSASPOR 1963
Banvit
Basketbol Kulübü
1994
K.S.K.
SAKARYA BÜYÜKŞEHİR

YENİ ELİF
GIDA MAD. SAN. TİC. LTD. ŞTİ.

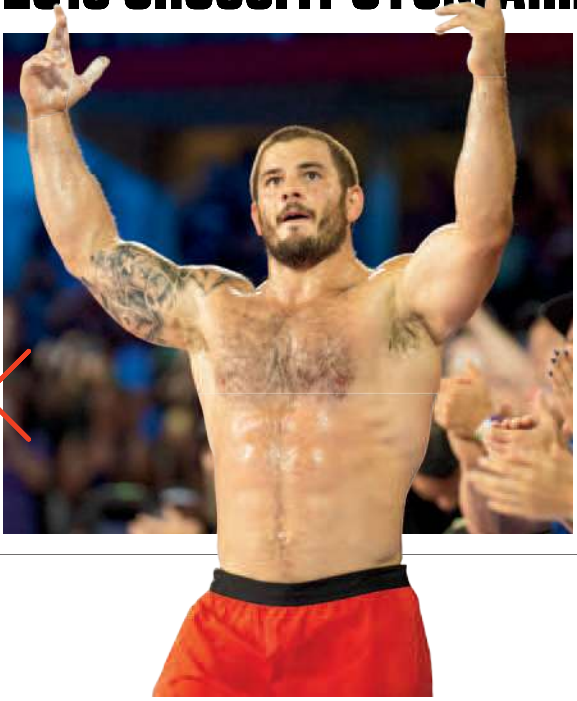
www.olimp.com.tr



**▲ SIT UP**
Her tekrarda omuzlarınızın arkasıyla yere değip tepe noktada gövdenizi zemine düşey konuma getirin. Mümkün olan en az sürede 50 mekik tamamlamaya çalışın.

## 2018 CROSSFIT OYUNLARI: BİR ÖNCÜ

*Yazan Spenser Mestel*



Ağustos'un başında dünyanın en kondisyonlu 40 kişisi 2018 CrossFit Oyunları için Wisconsin, ABD'de olacak. Erkekler sınıfının favorisi, önceki iki Oyunlarda birden çok etabı kazanan Mat Fraser. Kadınlarda ise yetenekten geçilmiyor! Geçen yılın Oyunlarında Kara Saunders, Tia-Clair Toomey'e neredeyse mağlup oluyordu ve iki Avustralyalı atlet bu sene de var! Artı, İzlandalı "Dottirler" – Sara Sigmundsdottir, Katrin Davidsdottir ve Annie Thorisdottir de Oyunlarda görebileceğimiz isimler arasında. 2018 CrossFit Oyunları 1-5 Ağustos tarihlerinde gerçekleşecek. games.crossfit.com adresinden gelişmeleri takip edin.

# Muhteşem Yeni Lezzetleriyle L-KARNITIN THERMO

**1 Servis**
**2000 mg**
**L-CARNITINE**
**100 mg**
**CAFFEINE**

NEW FORMULA
HARD LINE NUTRITION
NEW FORMULA
33+ SERVINGS
thermo
L-KARNITIN
2000mg L-CARNITINE &
100mg CAFFEINE per serving
LIQUID L-CARNITINE with CAFFEINE
LIQUID
SPORTS SUPPLEMENT
BEFORE
PEACH FLAVOURED
1000ml
33.8 FL OZ
HARDLINE NUTRITION

Futbol Takımlarının Tercihi

**HARD LINE**
NUTRITION

**3 Farklı Aroma Seçeneği ile**

# Neden Fit in Class?

- *Taahhüt ya da cayma bedeli olmadan aylık sadece 99 TL*
- *Kredi kartına vade farksız 9 taksit*
- *Tek üyelikle İstanbul'un her bölgesinde yüzlerce salon ve stüdyoda grup derslerine katılma imkanı*
- *Salon kapandı ya da eğitmen değişti derdine son*

# Fit in Class Nasıl Çalışır?

1. *İstanbul'un tüm bölgelerinde farklı salonları ve aktivitleri deneyebilirsin*
2. *İnternet sitemiz üzerinden dilediğin salon ve derse aynı gün içinde rezervasyon yaptırabilirsin*
3. *24 saat önce rezervasyon iptali yapabilirsin*
4. *Aynı salona, aynı ay içerisinde 3 kereden fazla rezervasyon yapamıyorsun*
5. *Dilediğinde üyeliğini ücretsiz iptal edebilirsin*

## ÜYE OL

*www.fitinclass.com'a gir!*
*Aylık **99 TL** tek fiyat ile*
*üyeliğini gerçekleştir.*

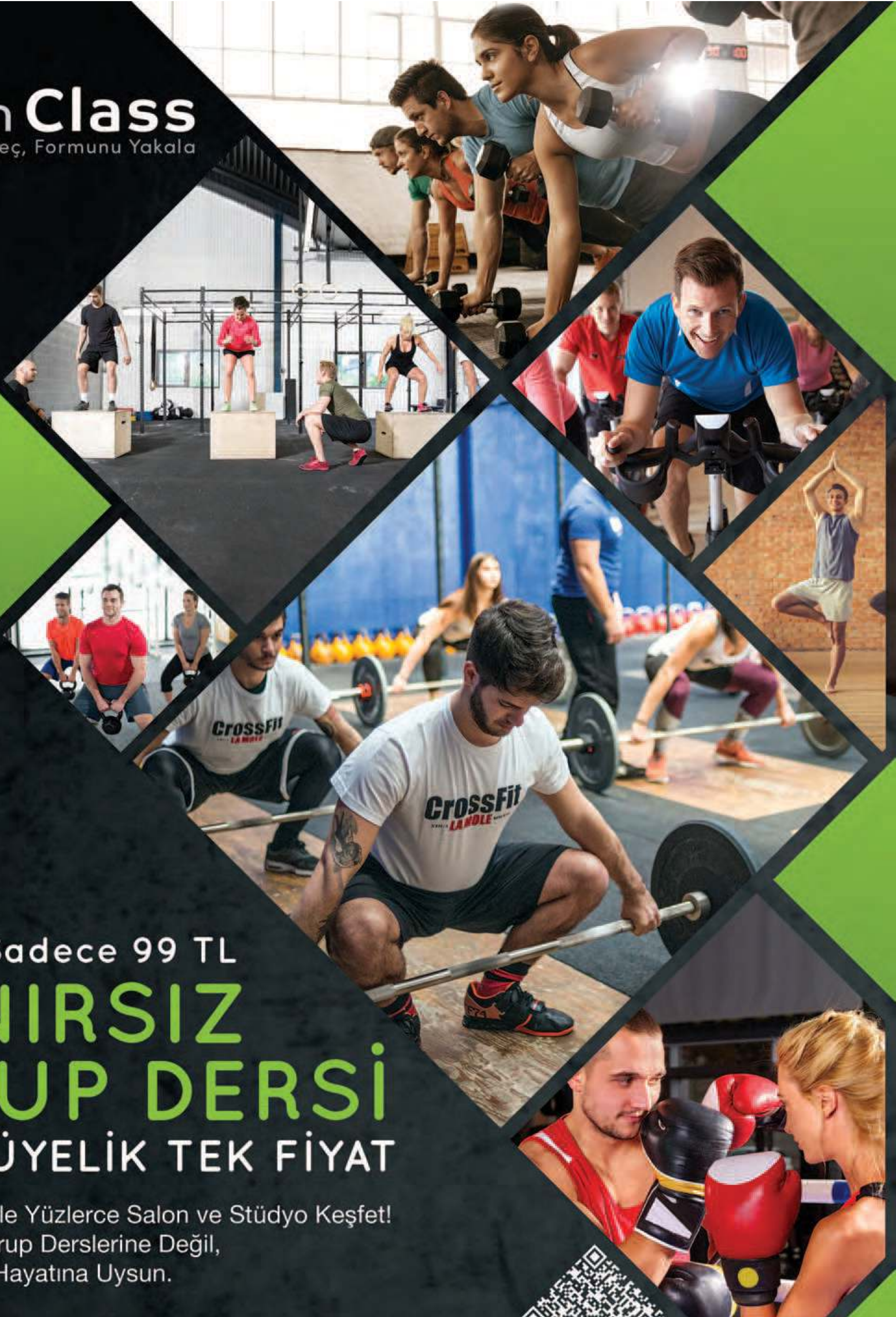
## AKTİVİTENİ SEÇ

*İstediğin salonda dilediğin*
*aktiviteyi seç ve yeni bir*
*çok aktivite keşfet.*

## REZERVASYON YAP VE KATIL

*Aktivite zamanını*
*kendin belirle!*

Crossfit
Kick Boks
Yoga
Pilates
Zumba
Spinning



Fit in Class
Aktiviteni Seç, Formunu Yakala

Aylık Sadece 99 TL

SINIRSIZ
GRUP DERSİ

TEK ÜYELİK TEK FİYAT

Tek Üyelikle Yüzlerce Salon ve Stüdyo Keşfet!
Hayatın Grup Derslerine Değil,
Derslerin Hayatına Uysun.

fitinclass FitinClass fitinclass fitinclass www.fitinclass.com

> Bikini model ve Instagram fenomeni **KARINA ELLE** sıkı çalışıp kalori saymayı reddederek fit kalıyor.

YAZAN MEAGAN DRILLINGER /// FOTOĞRAFLAR PER BERNAL

# ELLE YEAH!

**Nasıl keşfedildiniz?**
16 yaşında mankenliğe başladım. Florida'da bir alışveriş merkezinde dolaşırken bir çiftin beni takip ettiğini fark ettim.
Erkek olan fotoğrafçı çıktı. Yanındaki güzel kadın ise [IFBB bikini pro] Ana Delia imiş.

**Mankenlikte zorluklar yaşadınız mı?**
Ben kısa mesafe ve kır koşuları yaparak büyüdüğümden çocukluğumdan beri kaslı bir kız oldum. Lisede 20,5 cm boy attıktan sonra mankenliğe girdim çünkü hem çok uzundum hem de nereli olduğum belli olmuyordu [Fransız ve Vietnamlı melezi]. Ajansım çok fazla antrenman yapmama gerek olmadığını söyledi çünkü podyuma çıktığımda uzun ve zayıf gözükmemi istiyorlardı.

**Ne yaptınız peki?**
Mankenlik ile koşu arasında gidip geldim. Koşu kimliğimin bir

> “KOŞU BENİM KAHVEM GİBİ. KOŞUDAN ÖNCE BENİMLE KONUŞMAYIN.”

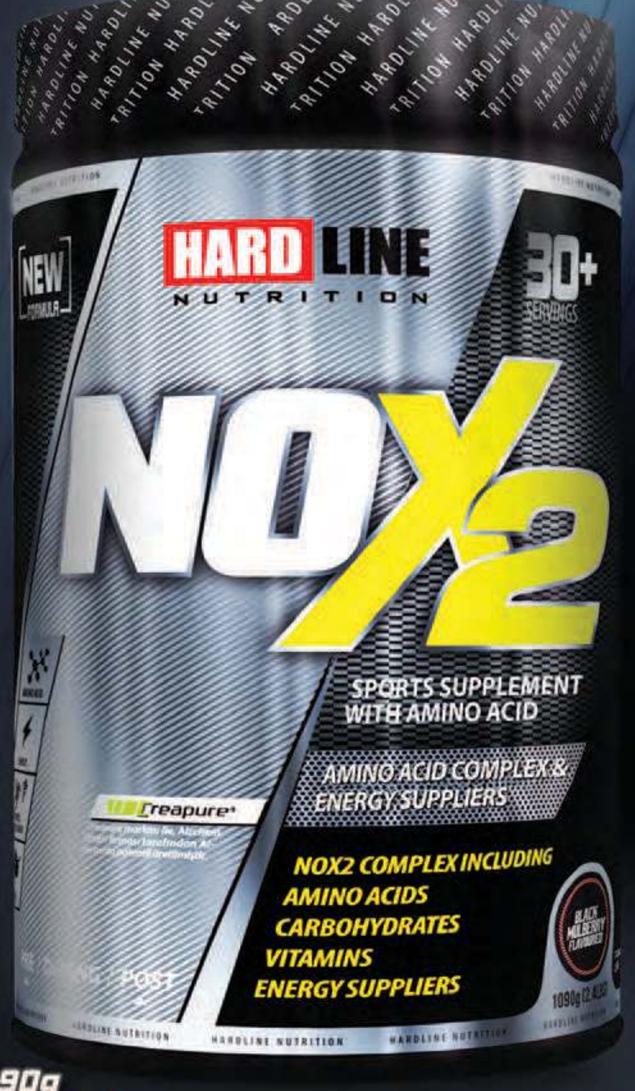
parçasıydı, vazgeçilmezimdi. Benimle koşuşumu gördükten sonra konuşun bir de. Tabiatıyla koşu bacaklarımı kaslı hale getirdi ama çok da umurumda olmadığından koşuyu bırakmadım. Moda endüstrisini bırakıp kendime dönmem biraz vakit aldı. Bu karar sürekli aklımda dönüp duruyordu, herkes gibi olmak istemiyordum.

**Sıradan bir antrenman günün nasıl geçiyor?**
Spor salonunda yaşadığımı sanıyorlar ama yanlış. Mekân neresi olursa olsun iki günde bir 20 dakika ilâ 1,5 saat antrenman yapıyorum. Ağırlıkla başlayıp HIIT’e geçiş yapıyorum. Standart rutinim bundan ibaret. Eskiden üst ve alt vücudumu ayrı ayrı çalıştırırdım ama artık sadece tüm vücut antrenmanı uyguluyorum. Benim felsefem her gün aktif bir şeyler

NEW
FORMULA

# Efsane Geri Döndü.

1 SERVIS
**17.300 mg**
**NOX2 COMPLEX**


HARDLINE NUTRITION
NEW FORMULA
HARD LINE
NUTRITION
30+
SERVINGS
NOX2
SPORTS SUPPLEMENT WITH AMINO ACID
AMINO ACID COMPLEX & ENERGY SUPPLIERS
Creapure
NOX2 COMPLEX INCLUDING
AMINO ACIDS
CARBOHYDRATES
VITAMINS
ENERGY SUPPLIERS
BLACK MULBERRY FLAVOURED
PRE
POST
HARDLINE NUTRITION

- ✓ L-Arjinin AKG
- ✓ L-Glutamin
- ✓ Kreatin Monohidrat
- ✓ Beta Alanin
- ✓ BCAA 4:1:1
- ✓ L-Sitrulin
- ✓ Trikreatin Malat
- ✓ L-Ornitin HCl
- ✓ Taurin
- ✓ L-Trozin
- ✓ D-Riboz
- ✓ Kafein
- ✓ İnositol
- ✓ Glukoronolakton
- ✓ B2 Vitamini
- ✓ B3 Vitamini
- ✓ B6 Vitamini
- ✓ Folik asit
- ✓ B12 Vitamini
- ✓ Kalsiyum
- ✓ Potasyum

1090g
133₺

**Kullanım Şekli**

1 porsiyon [ 1 ölçek (60 cc=36g)] büyük bir bardak (300 ml) su ile karıştırılarak antrenmandan 30 dakika önce ve hemen sonra olmak üzere günde 2 defa alınır.

BJK
1903

1967

Futbol Takımlarının Tercihi

HARD LINE
NUTRITION

PROFİL

## KARINA ELLE

**DOĞUM TARİHİ:**
2 Kasım 1991
**YAŞADIĞI YER:**
KALIFORNIYA, ABD
**INSTAGRAM:**
@karinaelle
**SPONSORLARI:**
Gymshark, IdealFit
**WEB SİTESİ:**
idealfit.com

MÜCADELE, HEYECAN, EĞLENCE
ANADOLU EFES KOMBİNELERİ
TIXBOX.COM.TR'DE!
TIX BOX
tixbox.com.tr

yapmak çünkü verdiği yükselme hissi bana iyi geliyor. Yani endorfinin hazzı peşindeyim. Hakikaten sadece kendimi daha iyi hissetmek ve enerji harcamak için antrenman yapıyorum ben. Dural hareketler yapmak için salona gitmiyorum.

**20 dakikalık antrenman gerçekten işine yarıyor mu yoksa zaten fiziğin iyi olduğundan yapmasan da olur mu?**
Burpee, jump squat, sprint gibi %120 oranında aşırı yüksek yoğunluklu çalışıyorsanız 20 dakika yeterli geliyor.

**Genel sağlık düzeninde beslenmenin yeri nedir?**
Kalori saymam. Porsiyon kontrolü yapmaya, yediğimi pişirmeye ve patates, tavuk, brokoli, avokado ve yumurta gibi basit gıdalarla beslenmeye bakarım.

**Sana göre sağlıklı nedir?**
İçsel huzur demektir: kendine iyi bakıp doğru davranmak, sağlıklı beslenmek, mutlu olmak. Ben sadece estetik için antrenman yapmıyorum. Ne olursa olsun, en kusursuz gözüken insanın bile görünüşüyle ilgili bir kompleksi oluyor. Spora gidiyorum, arkadaşlarımla vakit geçiriyorum, rahat davranıyorum.

**WWE denemelerine de katıldınız.**
Total Divas için üç yıl önce denemelere katıldım. Katıldım çünkü benlik bir şeydi, yani güreşi bildiğimden değil. Kampa gittim ama havada perende atarken yere de çakıldım.

**Güçlü olmanın nesi sizi daha seksi hissettiriyor?**
En seksi hissettiğim anlar en güçlü olduğum anlar değil ki neye göre, kime göre güçlü? Ben terliyken kendimi seksi hissediyorum. Ter demek sıkı çalışma demek. Terden sırılsıklam olduğumda işin hakkını verdiğimi biliyorum. M&F

Karina kendi mayo markası için modellik yapıyor. Fazlası için: *kaliswimwear.com.*

# ŞİP ŞAK ZİYAFET

> Marketten ya da şarküteriden temin edebileceğiniz basit malzemelerle çabuk, sağlıklı, kas dostu, gurme bir öğün hazırlamak işten bile değil.

**YAZAN MATTHEW KADEY, R.D. ///**
**FOTOĞRAFLAR CHRISTOPHER TESTANI**

**KUSURSUZ PROTEİN**
Piliç çevirme, restoranlarda yenen tavuklardan daha az işlenmiş oluyor.

## TEKSAS USULÜ TAVUKLU TAKO SALATASI

(TARİFİ SONRAKİ SAYFADA)

# TEKSAS USULÜ TAVUKLU TAKO SALATASI

**4 KİŞİLİK**

**GEREKLİ MALZEME**
- Piliç çevirme
- Konserve kara fasulye
- Dondurulmuş mısır
- Taze ıspanak
- Mısır lavaşı

**4** adet mısır lavaşı
**350**g dondurulmuş mısır
**1800**g taze ıspanak
**250**g dilimlenmiş piliç çevirme
**400**g kara fasulye (durulayıp süzün)
**450**g kiraz domates (ikiye bölün)
**1** adet dilimlenmiş avokado
**150**g ince kıyılmış kırmızı soğan
**150**ml light ekşi krema
**2** yemek kaşığı zeytinyağı
**1** limonun suyu
**½** tatlı kaşığı chipotle acı biber
Tuz

**1.** Fırını 180 derecede önden ısıtın. Lavaşları ince bir tepsiye serip çıtır hale gelene kadar 8-10 dakika fırında ısıtın. Mısırı paketindeki açıklamaya göre hazırlayın.
**2.** Ispanağı, tavuğu, fasulyeyi, domatesi, avokadoyu, soğanı ve mısırı tabaklara bölün.
**3.** Ekşi kremayı, zeytinyağını, limon suyunu, chipotle tozunu ve bir iki fiske tuzu bir kapta çırpın.
**4.** Lavaşları 2 santimlik parçalara ufalayıp salataların üstüne serpiştirin. Üstüne kremalı sosu dökün.

**MAKROLAR**

| 536 | 36g | 52g | 23g |
|---|---|---|---|
| KALORİ | PROTEİN | KARBO | YAĞ |

# PRATİK KÖRİLİ SOMON

**4 KİŞİLİK**

**GEREKLİ MALZEME**
- Konserve somon
- Dondurulmuş karışık sebze
- Poşetinde haşlanan pilav
- Köri macunu

**1** adet poşetinde haşlanan esmer pilav
**2** tatlı kaşığı sıvıyağ
**1** baş dörde bölünmüş soğan
**1** ½ yemek kaşığı kırmızı köri macunu
**750**ml az tuzlu tavuk suyu
**450**ml light Hindistancevizi sütü
**140**g süzülmüş somon
**350**g dondurulmuş karışık sebze
**½** misket limonunun suyu

**1.** Pilavı paketindeki açıklamalara göre hazırlayın.
**2.** Yağı geniş bir tencerede orta ateşte kızdırın. Soğanı ve tuzu ilave edin; yumuşayana kadar 5 dakika pişirin. Köri macununu ilave edin ve yarım saat daha pişirin.
**3.** Tavuk suyunu tencereye dökün. Fokurdayana kadar pişirip 10 dakika daha bırakın. İçine somonu ve sebzeleri ekleyip yine fokurdayana kadar pişirip 5 dakika daha pişmeye bırakın. Limon suyunu ve esmer pilavı ilave edin.

**MAKROLAR**

| 389 | 30g | 31g | 16g |
|---|---|---|---|
| KALORİ | PROTEİN | KARBO | YAĞ |

**SOMON ŞÖLENİ**

**Konserve balık, dondurulmuş sebze ve pilavla tam bir ziyafet sofrası hazırlamak çok kolay.**

# KURU ETLİ NOHUTLU PİZZA TABAĞI

**4 KİŞİLİK**

**GEREKLİ MALZEME**

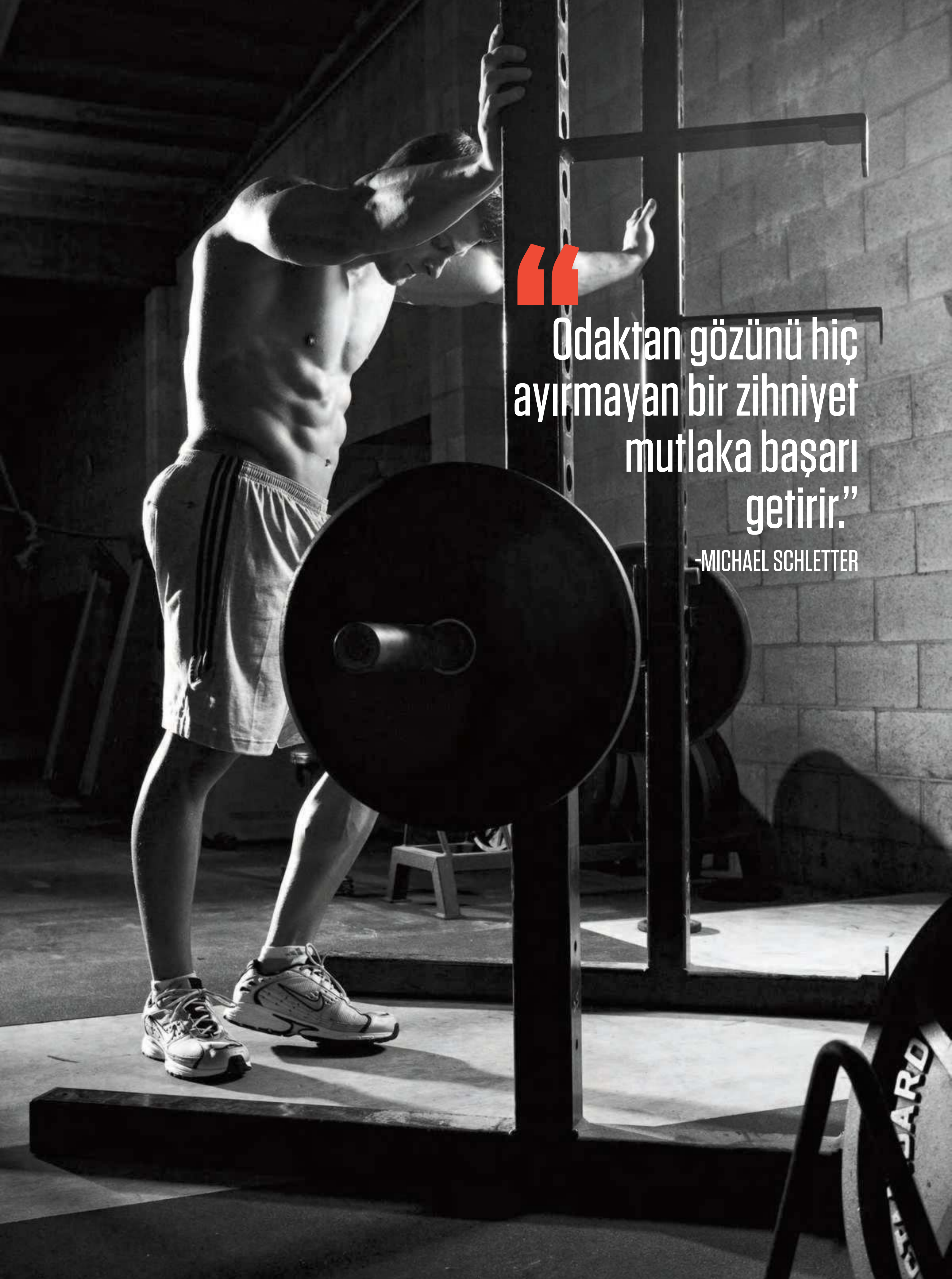
- Konserve nohut
- Kuru et
- Rendelenmiş mozarella peyniri
- Kavrulmuş kapya biberi

**400**g nohut (durulayıp süzün)
**2** tatlı kaşığı zeytinyağı
**2** tatlı kaşığı İtalyan baharatı
**½** tatlı kaşığı acı pul biber
**¼** tatlı kaşığı tuz
**¼** tatlı kaşığı karabiber
**55**g kurutulmuş et (doğrayın)
**90**g kavrulmuş kapya biberi (doğrayın)
**90**g güneşte kurutulmuş domates (doğrayın)
**1** yemek kaşığı domates salçası
**100**g yarım yağlı mozarella peyniri (rendeleyin)
**10**g doğranmış taze fesleğene

**1.** İlk altı malzemeyi karıştırın ve fırın tepsisine sürün. 190 derecede 15 dakika pişirin.
**2.** Kuru eti, biberi, domatesi ve domates salçasını nohutla karıştırın. Üstüne peyniri ilave edip 5 dakika pişirin. Tabaklara pay edip fesleğenle süsleyin.

**MAKROLAR**

| 397 | 25g | 48g | 12g |
|---|---|---|---|
| KALORİ | PROTEİN | KARBO | YAĞ |



“Odaktan gözünü hiç ayırmayan bir zihniyet mutlaka başarı getirir.”

-MICHAEL SCHLETTER

VITARGO®
THE BEST
SPORTS
CARBOHYDRATE
VITARGO
VITARGO
MADE FOR ATHLETES
ELECTROLYTE
VITARGO
MADE FOR ATHLETES
POST
VITARGO
MADE FOR ATHLETES
CARBOLOADER
www.vitargo.com.tr
NEW SCIENCE - REAL DIFFERENCE - NEW SCIENCE - REAL DIFFERENCE - NEW SCIENCE - RE

- Üst seviyede Glikojen depoları dolumu Toparlanma sürecinin kısalmasına ve Performans artışına yardımcıdır.
- Yüksek hızda emilim süreci.
- 11 Dk.'da metabolize olabilme özelliği. *
- Elektrolit takviyesi
  (Sodyum, Potasyum, Kalsiyum, Magnezyum)
  (Vitargo Electrolyte

* 1999 yılında Aulin, Söderlund ve Hultman'ın yaptığı araştırmanın sonuçlarına göre.

**Türkiye Tek Distribütörü : ATELSAN ENDÜSTRİ**
Orijinal **Vitargo**® sadece SWECARB AB tarafından, İsveç'te üretilmektedir.

# SAĞLAM BAŞLA!

2018 yılının tamamında kontrol hep sizde olsun.

“Bazıları olmasını bekler, bazıları keşke olsaydı der, diğerleri ise oldurur.”
–Michael Jordan

“Kan, ter ve itibar. İlk ikisini harcarsın, sonuncusunu kazanırsın.”
–Dwayne Johnson

“Şunu aklınızdan çıkarmayın, başarı merdivenini eller cepte tırmanamazsınız.”
–Arnold Schwarzenegger

“Bana oyna de oynarım. Sayı yap de yapayım. Pas ver de vereyim. Top çal de, bloke et de, bırak de, kaptanlık et de, hücum et de hepsini yaparım. Ama olay sadece senin ne dediğinle bitmiyor. Ben ne istiyorum? O da önemli.”
–LeBron James

“Yılmayan bir adam asla mağlup edilemez.”
–Babe Ruth

“Şampiyon dediğin başarana kadar durmadan oynayan kişidir.”
–Billie Jean King

“Gerçekçi denenden fazlasını düşle. Mümkün denenden fazlasını düşün.”
–Frank Zane

“Ders çıkarılmayan hatalar pişmanlık olarak kalır.”
–John Cena

3
MATRIX
NEW FORMULA
BJK 1903
1967
HARD LINE NUTRITION
WHEY 3MATRIX
NEW
52+ SERVINGS
WHEY CONCENTRATE, ISOLATE & HYDROLYSATE
HIGH PROTEIN SPORTS SUPPLEMENT
35.300 mg PROTEIN
7.900 mg BCAA
5.000 mg GLUTAMINE PRECURSOR
3.000 mg CREATINE MONOHYDRATE
PRE / DURING / POST
HARD LINE NUTRITION

# DAHA FAZLA ENERJİ DAHA FAZLA KAS

*Hardline WHEY 3MATRIX, antrenmanın en başından itibaren kaslarınızı protein açısından besler, enerji sağlar.*

Hardline WHEY 3MATRIX içerisinde bulunan whey protein konsantresi, whey protein izolatı (Bipro) ve whey protein hidrolizatı üçlü kombinasyonunu kullanarak daha verimli antrenmanlar çıkarabilir, kaslarınıza daha fazla hacim ve güç kazandırabilirsiniz.

**Serdar AKTOLGA**
2012 NABBA
DÜNYA ŞAMPİYONU

Futbol Takımlarının Tercihi

**HARD LINE**
NUTRITION

35.300 mg PROTEİN
7.900 mg BCAA
5.000 mg GLUTAMİN ÖNCÜSÜ
3.000 mg KREATİN MONOHİDRAT

2300g
219 ₺

SHAKER HEDİYE

**MERAK ETTİKLERİNİZE UZMANINDAN CEVAPLAR**

# SOR

## YAZ STRATEJİSİ

Modunuzu tazeleyin, dışarıda daha akıllıca beslenin ve verdiğimiz tüyoları uygulayarak hayatınızın en iyi yazını geçirin.

SHUTTERSTOCK

## S Gittiğim salonda kızak yok. Alternatif ne yapabilirim?

**C** Kızak itme bacak ve kalça kaslarınızı çalıştırıp kalori yakmanızı sağlar. Gittiğiniz salonda kızak yoksa, koşu bandını çalıştırmadan üstüne çıkın, kızakta aldığınız pozisyon gibi koşu bandına doğru dayanın ve bandı hareket ettirmek için bacaklarınızla ittirin. Eğer salonun yer döşemesi yoga stüdyoları gibi düzse, bir havlunun üstüne plaka yerleştirdikten sonra plakaları çekerek de aynı hareketi yapmış olursunuz. Son olarak, pürüzsüz bir zemin üstünde ayaklarınızda çorapla bir duvarın önünde durun, ardından duvara dayanıp bacaklarınız ve kollarınızla ittirin; bunu yaparken vücudun tümünü sıkın.

**BETH BISHOP**

*Phoenix Effect salonunun sahibidir.*

## S Bunalımdayım. Spor bir işe yarar mı?

**C** Ağır bir bunalımdaysanız önce profesyonel yardım alın. Ama evet, egzersiz depresif hali azaltma etkisine sahiptir. American Journal of Preventive Medicine dergisinde çıkan 30 farklı çalışma, düşük seviye fiziksel aktivitenin (haftada 150 dakikadan az) dahi depresyona karşı iyi gelebildiğini söylüyor. Egzersiz üstelik vücuttaki endorfini tetiklediği gibi, üstüne bir de arkadaşınızla spor yaparsanız sosyalleşmiş de oluyorsunuz. Depresyonu savan her şey var yani.

**MATT PUDVAH,**

*Manchester Atheletic Club kuruluşunun Spor Performansı Enstitüsünün (ABD) baş kuvvet koçu ve müdürüdür.*

USTALAŞMANIZ GEREKEN VÜCUT AĞIRLIĞI HAREKETLERİ →

## S Odaklanmam gereken en iyi üç "plaj vücudu" hareketi hangileridir?

**C** Güzel bir fiziği olan herkesin eksiksiz, yüksek tekrarlı ve tam hareket aralıklı barfiks, dip ve şınav çektiklerini gördüm. Yani illa odaklanacağınız üç hareket seçecekseniz, bunlara odaklanın derim. 10-20 tane doğru tekrar tamamlayabildikten sonra (barfikste ölü sarkması, dipte üst kol paralel ve şınavda chest to the deck) ağırlık ekleyin.
Ağırlıkla seksi gözükmeyeceksiniz ama sonrası öyle olacak.

**JEB STUART JOHNSTON**

*Brooklyn Strong adındaki kişisel antrenörlük stüdyosunun (ABD) sahibidir.*

## S Vücudumun susuz kalmaması için ne yapabilirim?

**C** Vücudu susuz bırakmamanın (hidrasyon) doygunluk, enerji artışı, cildi güzelleştirme, sindirim düzenliliği ve sağlıklı eklemler gibi sayısız faydası vardır. Kolayca yapabilecekleriniz şöyle: 1) gün içerisinde yanınızda taşıyacağınız iyi bir su şişesi alın; 2) su içmenizi hatırlatması için telefonunuza alarm kurun; 3) her öğünde bir bardak su için; 4) suyun tadı bayarsa, maden suyu, içinde meyve bekletilmiş su için ama asla şeker katmayın.

## S Sadece bana mı öyle geliyor yoksa restoran porsiyonları gerçekten çok mu büyük?

**C** Evet haklısınız estoran porsiyonları, normal porsiyonun üç katı kadar olabiliyor. ABD Tarım Bakanlığının yürüttüğü bir çalışmaya göre, dışarıda yemek yiyen Amerikalılar öğün başına ortalama 134 daha çok kalori aldığı görülmektedir. Bizim size tavsiyemiz: Sipariş ettiğiniz yemeği ikiye böldürerek masanıza istetin. Böylece yarısını yemiş olup, yarısını da eve götürürsünüz!

**MARYANN WALSH,**

*Walsh Nutrition (ABD) başkanıdır.*

# WEIDER® Premium Whey

Orijinal Hologramlı Ürün

**77** Servis

**100** Biyolojik Değer

**%20** İzole Protein Oranı

**2g** Glutamin

CHOCOLATE-NOUGAT
TASTE SENSATION
80 YEARS OF EXCELLENCE
WEIDER
ULTRAFILTRATED
PREMIUM
WHEY
PROTEIN
2g L-GLUTAMINE
BCAA
WITH 20% WHEY ISOLATE
2,3 kg
ORIGINAL PRODUCT
ORİJİNALLİĞİ SORGULAYIN
WEIDER

- Çikolata, Muz, Stracciatella, Tarçın, Vanilya/Çilek, Vanilya/Karamel **Aroma Seçenekleri ile**

**Sepete Ekle**

SUPPLEMENTLER .COM

%100 Orijinal Ürün Garantisi

Tüm Siparişlerde Ücretsiz Kargo

Kapıda Ödeme

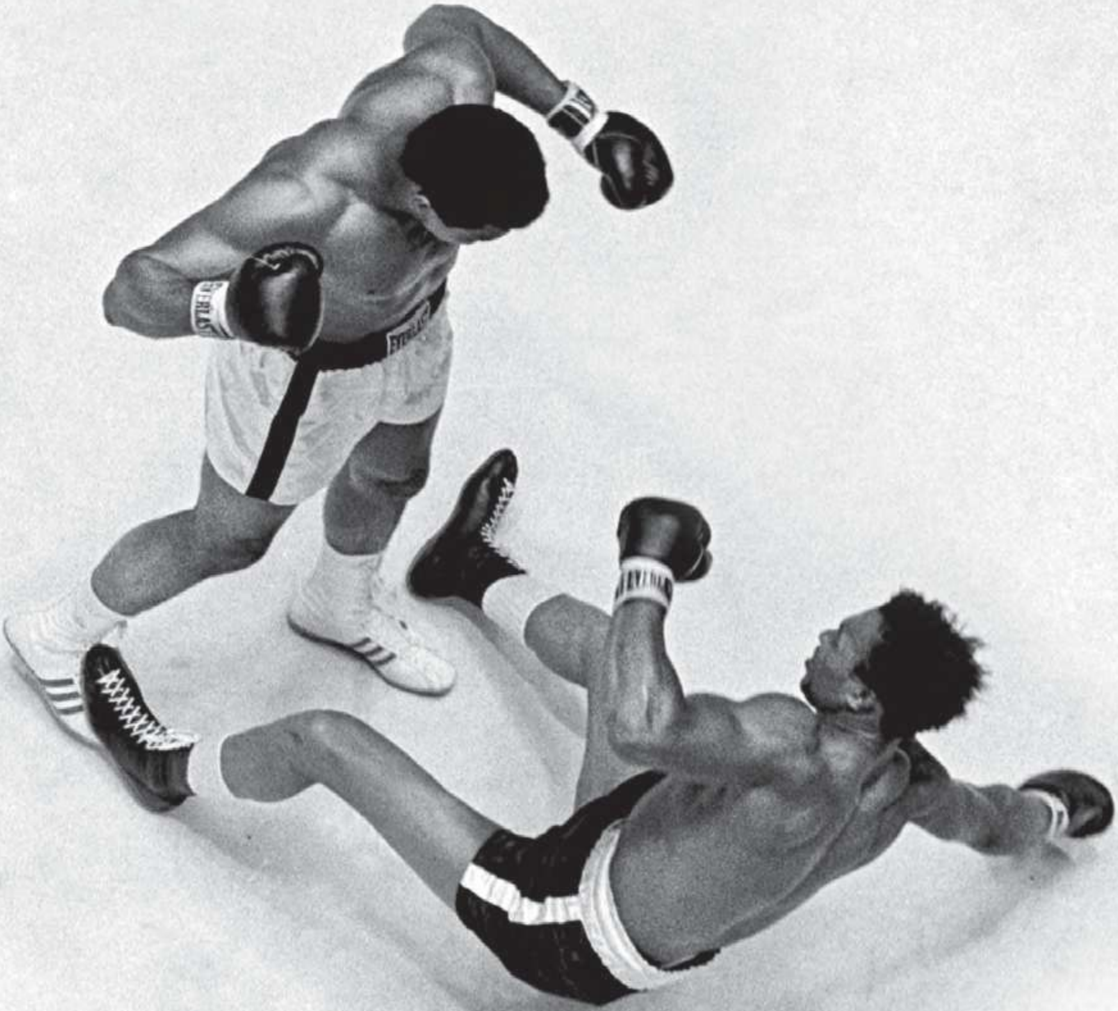
Tüm Siparişler Aynı Gün Kargoda

%100 Güvenli Alışveriş

TÜRKİYE'NİN HER YERİNDEN

**444 1 FIT**

(444 1 348)



"Beni yendiğini rüyanda bile görsen, kalkıp özür dileyeceksin."

*-Muhammed Ali*

VİTAMİNLER
.COM

# Kendini İyi Hisset!

Vitaminler | Glukozamin ve Eklem Takviyeleri | Omega-3 ve Balık Yağları | Bitkisel Ürünler
Antioksidanlar | Mineraller | Sindirim Ürünleri ve Probiyotikler

%100 Orijinal Ürün Garantisi
Tüm Siparişlerde Ücretsiz Kargo
Kapıda Ödeme
Tüm Siparişler Aynı Gün Kargoda
%100 Güvenli Alışveriş

/vitaminlercom /vitaminlercom /vitaminler ☎ 444 1 FIT (348) www.vitaminler.com

SUPPLEMENTLER
.COM

TÜRKİYE'NİN HER YERİNDEN

444 1 FIT

(444 1 348)

Supplementler.com

Sporcu Gıdasında Türkiye'nin
1 Numarası

HARD LINE
WHEY 3MATRIX
SUPPLEMENTLER
WHEY PROTEIN
CHOCOLATE
SCITEC NUTRITION
100% WHEY PROTEIN PROFESSIONAL
ON
GOLD STANDARD
100% WHEY
MULTIPOWER
100% PURE WHEY PROTEIN

%100 Orijinal
Ürün Garantisi

Tüm Siparişlerde
Ücretsiz Kargo

Kapıda Ödeme

Tüm Siparişler
Aynı Gün Kargoda

%100 Güvenli
Alışveriş

MAĞAZALARIMIZ

**ADANA** ◆ Optimum AVM
**ANKARA** ◆ Ankamall AVM · Cepa AVM · Panora AVM
**ANTALYA** ◆ Antalya Migros AVM · TerraCity AVM
**BURSA** ◆ Zafer Plaza
**ESKİŞEHİR** ◆ Espark AVM
**İSTANBUL** ◆ Akasya AVM · Ataşehir · Bağdat Caddesi · Bakırköy · Beşiktaş · Beylikdüzü Migros AVM · Cevahir AVM · City's Nişantaşı AVM · Etiler · İstinye Park
Mall of İstanbul · Meydan İstanbul AVM · Orjin Maslak · Pendik · Trump AVM · Vadistanbul
**İZMİR** ◆ Alsancak · İzmir Optimum AVM · MaviBahçe AVM
**MUĞLA** ◆ Midtown AVM